

Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 28.09-18.10.2026 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, 2026-09-28				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # płatki górskie m 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # passata pomidorowa m 9% [składniki: pomidory, sól], wieprzowina szynka surowa 6%, kapusta biała 4%, ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], sól biała, pieprz czarny mielony, majeranek suszony 3. #drobiowy kotlet pożarski,	1. Brzoskwinia 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoten).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, ogórek 50% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, pomidor 50% 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 8%, koper ogrodowy 3%, sól biała 9. #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]	panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry nowa 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 4%, #jaja gotowane 4% 4. p# Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: kapusta biała 50%, marchew 23%, jabłko 10%, # ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała 5. RW Ziemniaki duszone 200.00g składniki: ziemniaki średnie 80%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%		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.] 7. P#w kiełbasa 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 gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)
--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-29

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 kaszą manną 350.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: rzodkiewka 50%, pomidor 50% 8. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 9. #Jaja gotowane 50.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: woda wodociągowa 44%, ziemniaki późne 14%, brokuły 14%, ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], sól biała, pieprz czarny mielony 3. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 87%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, # mąka tortowa typ 450 m 3% [składniki: mąka pszenna typ 450], majeranek suszony, sól biała, pieprz czarny mielony 5. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: woda wodociągowa 46%, # fasola czerwona konserwowa m 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], pieczarka uprawna świeża 13%, papryka czerwona 13%, # mąka tortowa typ 450 m 3% [składniki: mąka pszenna typ 450], p# śmietanka uht, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], olej rzepakowy uniwersalny 1%, sól biała, pieprz czarny mielony 6. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. Gruszka 130.00g składniki: gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: pomidor 88%, rukola 13% 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 8. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 9. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], ziemniaki późne 14%, kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], koper ogrodowy 1%, sól biała, pieprz czarny mielony] 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. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: marchew 40%, brokuły 30%, kalafior 30%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, pomidor 50% 6. p# Sałatka ryżowa z szynką 150.00g składniki: woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), # cukinia 21%, ryż biały 14%, # kukurydza konserwowa m 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # majonez dekoracyjny winiary m 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], pietruszka liście	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]			1%, pieprz czarny mielony 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # płatki górskie m 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa , e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: pomidor 88%, roszponka warzywna 13% 8. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszen ny bezglutenowy, sojowy , skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 350.00g składniki: woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # fasola czerwona konserwowa m 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, p# śmietanka uht, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 2%, koper ogrodowy 1%, sól biała, pieprz czarny mielony, przyprawa curry prymat 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, sól] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, olej rzepakowy uniwersalny 9%, majeranek suszony 1%, papryka czerwona mielona słodka 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 6. p#o Surówka z buraka i kapusty 150.00g składniki: burak 33%, kapusta biała 33%, marchew 10%, jabłko 10%, # ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek,	1. Śliwki 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, ogórek 50% 6. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik pszen ny bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają mleko , soje), glukoza, białko sojowe , białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250] 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: # jaja	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.) 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 1%, ocet jabłkowym 6%		gotowane 92%, p# jogurt naturalny fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	
Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa , e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: ogórek 50%, pomidor 50% 8. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko , śmietanka , bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. Miód 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 parzybroda (z białej kapusty) 350.00g składniki: woda wodociągowa 43%, ziemniaki późne 14%, kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 6% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], sól biała 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 4. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 150.00g składniki: kapusta pekińska 33%, # fasola czerwona konserwowa m 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], marchew 13%, # kukurydza konserwowa m 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], jabłko 7%, # ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna , ps zenna pełnoziarnista, żytnia , jęczmienna ; pełnoziarniste płatki: owsiane , orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.] 1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna , ps zenna pełnoziarnista, żytnia , jęczmienna ; pełnoziarniste płatki: owsiane , orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: ogórek 88%, rukola 13% 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 80.00g składniki: # ciecierzycza po ugotowaniu m 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler , goździk, chili), przyprawy,	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 3%, ocet jabłkowym 6%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu (m) 130.00g składniki: miruna (ryba) 62%, olej rzepakowy uniwersalny 12%, jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], cytryna 4%, pieprz czarny mielony, sól biała		substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], szczypiorek 3%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, czosnek 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
Dzień: 6 - Sobota, 2026-10-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, kasza orkiszowa s (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 (karoten).] 7. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, rzodkiewka 50% 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką 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. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # passata pomidorowa m 17% [składniki: pomidory, sól], woda wodociągowa 9%, koncentrat pomidorowy 30% 6%, p# śmietanka uht, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 4%, cebula 3%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoten).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: pomidor 88%, roszponka warzywna 13% 6. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 30.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 9. #pasztet (kurczak+kaczka) 50.00g [składniki: woda, mięso z kaczki 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw, aromaty]				
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-10-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: rzodkiewka 50%, ogórek 50% 8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 95%, masło ekstra (mleko) 3%, szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 10%, jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: marchew 60%, jabłko 37%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # mąka tortowa typ 450 m 44% [składniki: mąka pszenna typ 450], cukier 18%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, masło ekstra (mleko) 12%, żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, drożdże świeże 3%, sól biała	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: ogórek 88%, roszonek warzywna 13% 6. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: woda wodociągowa 47%, brokuły 20%, mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # majonez dekoracyjny winiary m 7% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], marchew 3%, pietruszka korzeń 3%, pietruszka liście 1%, żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczanego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-10-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], pomidor 50% 8. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 9. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: woda wodociągowa 34%, dynia 14%, ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], kurczak tuszka 9%, fasolka szparagowa mrożona 9%, # kasza orkiszowa 2% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], koncentrat pomidorowy 30% 1%, natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 3. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: woda wodociągowa 68%, #musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], p# śmietanka uht, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, czosnek 1% 4. #Jaja sadzone 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 91%, olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 150.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 100% 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 [składniki: koperek suszony]	1. Gruszka 130.00g składniki: gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, ogórek 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # ciecierzycy po ugotowaniu m 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# pomidory suszone w oleju m 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/polegiewica 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]

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, 2026-10-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # płatki górskie m 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoten).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: rzodkiewka 50%, pomidor 50% 8. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 9. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 250.00g składniki: woda wodociągowa 59%, ziemniaki późne 14%, pieczarka uprawna świeża 9%, kurczak tuszka 9%, k#mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], sól biała, pieprz czarny mielony] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: wieprzowina szynka surowa 33%, marchew 21%, papryka czerwona 20%, # passata pomidorowa m 17% [składniki: pomidory, sól], olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], p# śmietanka uht, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], papryka czerwona mielona słodka 1%, pietruszka liście, majeranek suszony, sól biała, pieprz czarny mielony] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 150.00g składniki: burak 33%, kapusta biała 33%, marchew 10%, jabłko 10%, # ogórek	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), brzoskwinie połówki w syropie vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoten).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, ogórek 50% 6. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 80.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, pieczarka uprawna świeża 15%, jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 7. P# Twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 1%, ocet jabłkowym 6%	uniwersalny 8%, pietruszka liście 3%, sól biała, pieprz czarny mielony		
Dzień: 10 - Środa, 2026-10-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, kasza kukurydziana sante 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa , e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], pomidor 50%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 350.00g składniki: woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], ziemniaki późne 14%, fasola biała konserwowa dawtona 10%, kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], majeranek suszony, ziele angielskie całe, liść laurowy, sól biała 3. # Szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną i kapustą 300.00g składniki: szynka wieprzowa gotowana 33%, kapusta kiszona z marchewką 33% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], k#mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], woda wodociągowa 13%, cebula 2%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, sól biała 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: pomidor 88%, rukola 13% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy,	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

8. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 9. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]		podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], olej rzepakowy uniwersalny 7% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	---	--	---	--

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-10-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: rzodkiewka 50%, pomidor 50% 8. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 9. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: woda wodociągowa 44%, ziemniaki późne 15%, ogórek kwaszony 15%, marchew 9%, kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], pietruszka korzeń 3%, por 3%, sól biała 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż (jaja) 4% 5. # surówka colesław 150.00g składniki: kapusta biała 62%, marchew 23%, cebula 10%, # majonez dekoracyjny winiary m 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda (gorczyca) 1%, ocet jabłkowym 6%, sól biała	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-10-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: ogórek 88%, roszponka warzywna 13% 8. #Jaja gotowane 50.00g 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa 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 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: miruna (ryba) 70%, p# bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,], jaja kurze całe (jaja) 10%, olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # mąka tortowa typ 450 m 8% [składniki: mąka pszenna typ 450], masło ekstra (mleko) 2% 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, pomidor 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], woda wodociągowa 30%, płatki ryżowe s 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], marchew 10%, olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-10-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, kasza orkiszowa s (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: ogórek 50%, pomidor 50% 8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem kalafiorowa 350.00g składniki: kalafior 37%, ziemniaki późne 20%, woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], kurczak tuszka 9%, p# jogurt naturalny fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], sól biała] 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 5. p# Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: burak 50%, marchew 23%, jabłko 10%, # ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 40%, woda wodociągowa 40%, p# śmietanka uht, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, chrzan 2%	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: ogórek 88%, rukola 13% 6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: ziemniaki średnie 45%, marchew 15%, #jaja gotowane 15%, # ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # kukurydza konserwowa m 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # groszek zielony konserwowy m 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # majonez dekoracyjny winiary m 1% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			bezglutenowy, sojowy , skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniające e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)	
Dzień: 14 - Niedziela, 2026-10-11				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # płatki górskie m 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, ogórek 50% 8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 95%, masło ekstra (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# Rosół świąteczny 250.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# ser rycki edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], sól biała 5. #ryż pomidorowy 150.00g składniki: woda wodociągowa 45%, ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 6. RW Marchewka z groszkiem	1. #Placek łaciaty (z serem) 70.00g składniki: p# ser twarogowy półtłusty 27% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # mąka tortowa typ 450 m 18% [składniki: mąka pszenna typ 450], mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, jaja gotowane iżż (jaja) 11%, cukier 11%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, masło ekstra (mleko) 5%, powidła śliwkowe 3%, # kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu m 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], soda oczyszczona	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: pomidor 88%, roszponka warzywna 13% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkem gotowanym 60.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], burak 35%, p# jogurt naturalny fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 6%, koper ogrodowy 2% 7. p#w Polędwiczanka z	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

3%, szczypiorek 2%	gotowana 150.00g składniki: marchew 64%, groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, # mąka tortowa typ 450 m 1% [składniki: mąka pszenna typ 450]		warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe , białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]	
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-10-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: woda wodociągowa 57%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, wieprzowina szynka surowa 9%, passata s 8%, papryka czerwona 4%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, cebula 1%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], pieprz czarny mielony, czosnek, sól biała, # papryka słodka suszona [składniki: papryka słodka mielona], majeranek suszony] 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # 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%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: ogórek 88%, roszponka warzywna 13% 6. # Pasta z tuńczyka i jajka 60.00g składniki: # tuńczyk w kawałkach w sosie własnym m 43% [składniki: tuńczyk (ryba) w kawałkach [euthynnus (katsuwonus) pelamis l.], woda, sól], jaja gotowane iżż (jaja) 43%, # majonez dekoracyjny	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

rzodkiewka 50%, ogórek 50% 8. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: kurczak tuszka 65%, p# ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], szpinak 9%, jaja kurze całe (jaja) 9% 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], stovitfruta jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], p# śmietanka uht, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]		winiary m 13% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], koper ogrodowy 1% 7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 16 - Wtorek, 2026-10-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, kasza kukurydziana sante 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z groszkiem+ 350.00g składniki: woda wodociągowa 43%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], groszek zielony mrożony 14%, ziemniaki późne 13%, kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], sól biała 3. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 10%, jaja kurze całe (jaja) 8% 4. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: kapusta pekińska 35%, marchew	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], pomidor 50% 8. #Jaja gotowane 50.00g 9. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	23%, # kukurydza konserwowa m 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], jabłko 10%, # ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, pietruszka liście, sól biała, pieprz czarny mielony 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]		kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	
--	---	--	--	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-10-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # płatki górskie m 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: rzodkiewka 50%, pomidor 50% 8. p# Ser twarogowy chudy 70.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. p# Gulasz z pieczarkami i indykiem 250.00g składniki: indyk tuszka 37%, pieczarka uprawna świeża 22%, woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], cebula 7%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, # mąka tortowa typ 450 m 1% [składniki: mąka pszenna typ 450], sól biała, pieprz czarny mielony 5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: woda wodociągowa 70%, #kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: burak 83%, jabłko 14%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała	1. Gruszka 130.00g składniki: gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, ogórek 50% 6. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-10-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 275.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], rzodkiewka 50% 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kielbasą 350.00g składniki: woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż (jaja) 14%, #kielbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], sól biała 3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż (jaja) 4% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: marchew 40%, brokuły 30%, kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: woda wodociągowa 76%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, koper ogrodowy 4%, # mąka tortowa typ 450 m 4% [składniki: mąka pszenna typ 450], sól biała	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciera z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryny, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: pomidor 88%, rukola 13% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 67%, brokuły 17%, p# ser mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], olej rzepakowy uniwersalny 7% 7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe,	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

(zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]			białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]	
Dzień: 19 - Piątek, 2026-10-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa , e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, ogórek 50% 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 8%, koper ogrodowy 3%, sól biała	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, pieprz czarny mielony 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja , mąka pszenna , olej rzepakowy, sól] 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 150.00g składniki: kapusta biała 30%, marchew 23%, kapusta czerwona 20%, jabłko 10%, # ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna , semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwinik: karoteny] 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu (m) 130.00g składniki: miruna (ryba) 62%, olej rzepakowy uniwersalny 12%, jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże,	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna , pszenna pełnoziarnista, żytnia , jęczmienna ; pełnoziarniste płatki: owsiane , orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty] 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, pomidor 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: #dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # fasola czerwona konserwowa m 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], olej rzepakowy uniwersalny 7%, koper ogrodowy 4%, sól biała 7. #jaja gotowane 50.00g	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	

9. #dżem czarna porzeczka(s) 25 g 25.00g [składniki: cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, czarna porzeczka, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	olej rzepakowy, sól], cytryna 4%, pieprz czarny mielony, sól biała 7. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: woda wodociągowa 65%, pieczarka uprawna świeża 20%, p# śmietanka uht, 12% 7% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], # mąka tortowa typ 450 m 4% [składniki: mąka pszenna typ 450], natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], masło ekstra (mleko) 1%, pieprz czarny mielony, sól biała			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-10-17				
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 kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, kasza kukurydziana sante 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa , e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: ogórek 88%, roszponka warzywna 13% 8. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 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. Pulpet ala gałębek - pieczony 130.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 58%, kapusta biała 16%, woda wodociągowa 12%, jaja kurze całe (jaja) 6%, ryż biały 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, sól biała, majeranek suszony 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: woda wodociągowa 49%, p#	1. RW Jabłko 200.00g składniki: jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, pomidor 50% 6. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy, osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra,	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 9. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	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]		tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	
---	---	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-10-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, kasza orkiszowa s (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: ogórek 50%, pomidor 50% 8. RW Jajecznica 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 95%, masło ekstra (mleko) 3%, szczypiorek 2%	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, pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, olej rzepakowy uniwersalny 9%, majeranek suszony 1%, papryka czerwona mielona słodka 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 6. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: woda wodociągowa 65%, pieczarka uprawna świeża 20%, p# śmietanka uht, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # mąka tortowa typ 450 m 4% [składniki: mąka pszenna typ 450], natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], masło ekstra (mleko) 1%, pieprz czarny mielony, sól biała 7. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: marchew 60%, jabłko 37%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], jaja kurze całe (jaja) 18%, # mąka tortowa typ 450 m 12% [składniki: mąka pszenna typ 450], cukier 9%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: ogórek 88%, rukola 13% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	842.6	530	35.7	486.9	127	2022.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3549.2	2229.9	150.9	2044.2	533.3	8507.7	101
Białko [g]	10%	100	34.2	33.6	0.7	18.8	7.9	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	21.2	15.8	0.1	17.2	5.4	59.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.3	0	4.9	3.2	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.8	7.2	0	2.2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8.2	3.3	0	4.9	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.7	80	0	0	0	94.8	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	133.94	66.46	8.56	67.66	11.7	288.33	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28.82	16.74	5.54	3.77	11.7	66.58	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.92	6.25	1.36	7.26	0	25.8	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.31
Sód [mg]	10%	2000	677.56	397.11	2.16	1028.07	129.6	2234.51	111
Potas [mg]	10%	3225	930.89	1459.01	144	272.38	0	2806.29	86
Wapń [mg]	10%	806	450.29	143.4	6.48	27.82	216	844.01	105
Fosfor [mg]	10%	552	704	432.65	17.28	134.11	0	1288.04	233
Magnez [mg]	10%	285	146.75	99.89	5.76	47.35	0	299.75	105
Żelazo [mg]	10%	6.5	4.45	2.3	0.43	1.82	0	9.02	139
Witamina A [µg]	25%	324	13.61	53.28	1.62	45.6	0	114.12	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.45	0.19	0	1.35	0	2.99	31
witamina E [mg]	30%	5.1	4.8	3.34	0.53	3.24	0	11.93	235
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.48	0.39	0.01	0.15	0	1.05	197
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.77	0.39	0.03	0.09	0	1.3	237
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.26	14.38	0.65	2.98	0	21.28	344
Witamina C [mg]	55%	36.5	8.17	31.96	0.97	27.36	0	68.47	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.88	1.1	0	2.85	0.36	5.58	124

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	777.1	559.1	67.3	532.8	127	2063.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3272	2344.4	284.8	2241	533.3	8675.7	103
Białko [g]	10%	100	39.2	34.8	0.7	20.6	7.9	103.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	21.3	20.8	0.2	15.3	5.4	63.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10	4.7	0	4.2	3.2	22.2	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.5	6.8	0	2.3	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.7	0.1	5.1	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.2	20.2	0	0	0	162.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.09	64.16	16.84	82.47	11.7	286.28	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.51	9.74	11.58	3.94	11.7	57.48	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.41	12.1	2.45	8.99	0	31.97	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.93
Sód [mg]	10%	2000	820.31	248.48	2.34	870.3	129.6	2071.03	103
Potas [mg]	10%	3225	852.15	574.78	138.06	371.29	0	1936.29	60
Wapń [mg]	10%	806	425.67	40.23	14.04	29.35	216	725.3	91
Fosfor [mg]	10%	552	529.77	142.94	17.55	177.04	0	867.31	157
Magnez [mg]	10%	285	89.96	33.98	9.36	62.29	0	195.6	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.47	1.64	0.35	2.44	0	7.92	122
Witamina A [µg]	25%	324	15.64	57.59	5.16	12.07	0	90.48	29
Witamina D [µg]	10%	10	2.05	0.75	0	1.35	0	4.15	43
witamina E [mg]	30%	5.1	3.24	3.05	0.36	3.17	0	9.84	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.31	0.09	0.01	0.22	0	0.65	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.76	0.23	0.04	0.08	0	1.12	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.01	3.68	0.09	3.98	0	10.78	174
Witamina C [mg]	55%	36.5	9.38	34.55	3.1	7.24	0	54.28	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.69	0	2.41	0.36	5.17	115

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	847.5	441.2	89.2	561.1	153	2092.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3559.3	1864.3	376.7	2356	643.5	8800	104
Białko [g]	10%	100	31.4	19.8	0.7	24	21.6	97.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	29.9	6.7	0.7	19.9	5.4	62.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	2.1	0	5.1	3.6	22	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	1	0	1.7	0	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	0.7	0.1	3.9	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.39	77.66	21.78	75.42	4.5	297.76	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.32	13.54	17.46	5.53	4.5	60.35	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.45	4.7	3.6	8	0	26.77	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.78
Sód [mg]	10%	2000	1644.22	806.03	3.6	2217.91	504	5175.77	258
Potas [mg]	10%	3225	623.64	705.54	241.2	425.89	0	1996.28	61
Wapń [mg]	10%	806	296.29	57.12	7.2	336.99	0	697.61	87
Fosfor [mg]	10%	552	428.09	134.22	16.2	168.25	0	746.77	135
Magnez [mg]	10%	285	121.75	41.17	5.4	56.86	0	225.19	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.73	1.8	0.54	2.27	0	7.35	113
Witamina A [μg]	25%	324	6.82	57.41	13.8	53.57	0	131.61	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.01	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	5.1	2.98	0.78	0.68	3.14	0	7.6	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.38	0.15	0.05	0.19	0	0.78	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.44	0.17	0.04	0.11	0	0.77	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.03	3.03	0.28	3.52	0	10.87	176
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.09	34.45	8.27	32.14	0	78.97	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.56	2.23	0.01	6.16	1.4	12.93	287

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	756.1	691.2	43.8	512	127	2130.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.7	2896.1	185.2	2150	533.3	8947.5	107
Białko [g]	10%	100	35.1	38.2	0.5	22.1	7.9	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	30	0.2	18.1	5.4	74.7	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.7	0	4.9	3.2	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	14.5	0	4.5	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	8.3	0	4.3	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	103.7	0	233.4	0	347.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.56	71.17	10.53	68.76	11.7	273.74	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.37	13.83	7.92	4.45	11.7	53.28	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.69	8.49	1.44	7.26	0	26.89	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.48
Sód [mg]	10%	2000	2496.34	420.47	1.8	754.21	129.6	3802.44	190
Potas [mg]	10%	3225	760.26	1413.81	187.2	360.98	0	2722.25	85
Wapń [mg]	10%	806	597.43	94.81	14.4	67.93	216	990.58	123
Fosfor [mg]	10%	552	489.92	196.68	18	269.07	0	973.68	177
Magnez [mg]	10%	285	114.91	71.41	7.2	55.63	0	249.16	88
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.59	2.34	0.45	3.31	0	9.7	149
Witamina A [μg]	25%	324	13.8	43.21	3.9	45.6	0	106.51	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0	0	2.13	0	3.23	32
witamina E [mg]	30%	5.1	3.27	5.63	0.6	3.09	0	12.6	247
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.39	0.2	0.04	0.18	0	0.83	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.46	0.19	0.03	0.43	0	1.12	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.18	5.63	0.41	3.02	0	12.26	198
Witamina C [mg]	55%	36.5	8.27	25.92	2.34	27.36	0	63.9	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.93	1.16	0	2.09	0.36	9.5	211

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	670.2	651.4	193.5	478.9	153	2147.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2829.7	2726.2	813.5	2013.9	643.5	9026.9	109
Białko [g]	10%	100	24.9	29.3	3.6	22.8	21.6	102.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	30.4	6.3	14.8	5.4	68.9	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	4.6	0.7	4.4	3.6	18.2	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	14.3	0	4.2	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	7.5	0	4.9	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	69.5	0	12.4	0	100.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.46	69.36	31.5	66.68	4.5	291.5	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.95	13.43	4.05	3.61	4.5	43.55	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.51	8.55	1.89	6.27	0	24.23	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.4
Sód [mg]	10%	2000	632.76	417.08	127.8	2114.39	504	3796.04	190
Potas [mg]	10%	3225	700.14	1305.96	0	292.7	0	2298.81	71
Wapń [mg]	10%	806	346.38	111.36	0	340.2	0	797.94	99
Fosfor [mg]	10%	552	476.6	250.84	0	176.27	0	903.72	163
Magnez [mg]	10%	285	79.76	78.71	0	53.09	0	211.57	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.59	2.4	0	1.92	0	6.92	107
Witamina A [µg]	25%	324	11.43	54.7	0	5.9	0	72.05	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.63	0	4.72	0	6.49	64
witamina E [mg]	30%	5.1	2.6	5.55	0	2.72	0	10.88	213
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.27	0.25	0	0.15	0	0.69	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.65	0.28	0	0.09	0	1.03	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.96	5.02	0	3.11	0	11.1	179
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.86	32.82	0	3.54	0	43.23	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.75	1.15	0.35	5.87	1.4	9.49	210

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.9	682.7	105	458.6	167.2	2138.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3050.9	2873.2	445.2	1922.5	704	8996	106
Białko [g]	10%	100	31.7	34.3	1	15	7.4	89.6	89
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	20.3	0.3	18.9	5.3	64.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.8	0.1	5.6	3.4	20.1	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8	0	1.7	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.6	0	3.8	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	60.5	0	0	0	70.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.65	93.63	25.38	60.12	22.38	312.17	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.61	14.02	20.73	4.83	21.6	76.8	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.18	5.96	1.83	6.45	0	25.43	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.47
Sód [mg]	10%	2000	876.34	249.66	1.08	925.47	48.6	2101.16	104
Potas [mg]	10%	3225	579.36	926.1	426.6	313.24	0	2245.31	70
Wapń [mg]	10%	806	288.73	48.13	6.48	23.41	0	366.76	46
Fosfor [mg]	10%	552	335.21	312.24	21.6	127.9	0	796.96	145
Magnez [mg]	10%	285	69.19	65.29	35.64	45.55	0	215.68	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.41	2.14	0.43	1.85	0	6.84	105
Witamina A [μg]	25%	324	11.8	15.06	8.1	12.07	0	47.04	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	5.1	2.29	3.3	0.22	2.49	0	8.32	163
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.23	0.2	0.03	0.16	0	0.64	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.42	0.23	0.1	0.06	0	0.83	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.46	11.89	0.51	2.96	0	17.83	288
Witamina C [mg]	55%	36.5	7.08	9.03	4.85	7.24	0	28.22	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.43	0.69	0	2.57	0.13	5.25	117

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	749.3	748.1	152.7	472.7	51	2174.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3155.2	3135.5	642.3	1984.1	215.1	9132.5	109
Białko [g]	10%	100	31.5	35.6	2.8	24.7	2.1	97	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	31.5	5.3	17.1	1.3	75.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	5.6	3.2	4.2	0.2	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	13.3	1.5	1.7	0	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	7	0.1	3.9	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	68.1	39.4	13	0	445.9	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.18	85.13	23.57	58.27	7.55	288.72	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.59	17.2	9.09	3.33	7.29	51.52	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.43	9.44	0.61	7.11	0	25.6	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.63
Sód [mg]	10%	2000	727.11	271.74	37.32	1986.72	756	3778.9	189
Potas [mg]	10%	3225	735.04	1388.35	15.34	448.11	0	2586.86	80
Wapń [mg]	10%	806	331.45	95.77	13.69	352.37	0	793.3	99
Fosfor [mg]	10%	552	560.59	272.7	21.55	207.4	0	1062.25	193
Magnez [mg]	10%	285	84.26	78.2	1.55	62.88	0	226.91	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	4.43	2.87	0.18	2.21	0	9.71	149
Witamina A [µg]	25%	324	10.89	57.38	0.06	27.35	0	95.69	29
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.83	0.15	1.01	0	4.56	46
witamina E [mg]	30%	5.1	2.87	5.24	0.14	2.43	0	10.7	210
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.29	0.26	0	0.19	0	0.75	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.86	0.31	0.03	0.13	0	1.34	244
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.78	6.17	0	5.41	0	14.38	232
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.53	21.7	0.03	16.41	0	44.68	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.75	0.1	5.51	2.1	9.44	209

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	747.8	634.3	67.3	435.7	127	2012.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3151.3	2654.6	284.8	1829.3	533.3	8453.5	100
Białko [g]	10%	100	27.2	27	0.7	15.4	7.9	78.3	78
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	29.6	0.2	15.3	5.4	69.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.7	0	2.1	3.2	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	13.5	0	5.2	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.2	0.1	5.6	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	315.4	0	0.2	0	326	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.89	69.3	16.84	62.11	11.7	281.85	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.24	12.91	11.58	3.09	11.7	61.53	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.92	8.91	2.45	6.38	0	25.68	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.52
Sód [mg]	10%	2000	1307.62	329.45	2.34	630.51	129.6	2399.53	119
Potas [mg]	10%	3225	623.28	1674.46	138.06	240.34	0	2676.15	82
Wapń [mg]	10%	806	282.97	191.35	14.04	43.3	216	747.67	93
Fosfor [mg]	10%	552	386.69	432.14	17.55	159.31	0	995.7	180
Magnez [mg]	10%	285	86.47	105.21	9.36	47.71	0	248.76	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.48	5.42	0.35	1.88	0	10.14	155
Witamina A [µg]	25%	324	9.82	48.04	5.16	6.3	0	69.34	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	1.79	0	1.01	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	5.1	2.6	4.59	0.36	3.31	0	10.88	213
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.25	0.36	0.01	0.15	0	0.79	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.42	0.77	0.04	0.14	0	1.37	250
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.98	5.66	0.09	2.53	0	11.28	182
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.89	28.82	3.1	3.78	0	41.6	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.91	0	1.75	0.36	5.99	133

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.4	641.3	72.4	445.6	153	2048.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3103	2690.8	307.4	1875.4	643.5	8620.2	103
Białko [g]	10%	100	39	25.2	1.5	27.2	21.6	114.6	115
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	25.2	0.2	12	5.4	60.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	6.4	0	2.1	3.6	19.2	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	11.8	0	4.3	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4	0	5.2	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	50.4	0	50.9	0	111.7	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.45	81.73	16.02	60.44	4.5	274.15	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.49	16.38	15.02	5.13	4.5	56.55	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	7	0	6.88	0	24.15	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	10%	2000	2660.14	301.49	1.79	394.51	504	3861.96	193
Potas [mg]	10%	3225	769.08	1024.96	0	549.94	0	2343.99	73
Wapń [mg]	10%	806	605.44	99.92	0	78.56	0	783.93	97
Fosfor [mg]	10%	552	491.09	253.1	0	354.2	0	1098.4	199
Magnez [mg]	10%	285	115.27	62.97	0	70.12	0	248.37	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.74	3.03	0	2.38	0	9.16	142
Witamina A [μg]	25%	324	14.8	73.96	0	48.28	0	137.05	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.08	0	1.33	0	3.5	35
witamina E [mg]	30%	5.1	3.02	3.66	0	3.73	0	10.42	204
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.38	0.51	0	0.21	0	1.11	207
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.46	0.42	0	0.38	0	1.27	232
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.02	6.89	0	9.74	0	19.65	317
Witamina C [mg]	55%	36.5	8.88	44.37	0	28.96	0	82.23	225
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.38	0.83	0	1.09	1.4	9.65	215

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	799.7	581.9	105	482.8	149.8	2119.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3359.5	2434.7	445.2	2024.1	625	8888.7	105
Białko [g]	10%	100	31.1	29	1	20.9	10.8	93	93
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	27.6	0.3	19.6	9.4	85.3	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	7.5	0.1	4.4	6.4	29.4	133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	13.5	0	7.8	0	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	3.9	0	6.1	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	66.8	0	216	0	293.6	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.12	58.19	25.38	58.9	5.4	257	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.73	11.25	20.73	3.92	5.4	60.04	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.81	8.02	1.83	6.59	0	24.26	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.69
Sód [mg]	10%	2000	1580.05	1022.11	1.08	680.1	54	3337.34	167
Potas [mg]	10%	3225	596.01	1334.96	426.6	393.04	0	2750.62	84
Wapń [mg]	10%	806	290.17	41.81	6.48	51.61	0	390.08	48
Fosfor [mg]	10%	552	380.3	350.95	21.6	250.3	0	1003.16	182
Magnez [mg]	10%	285	82.87	75.14	35.64	52.75	0	246.41	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.31	2.64	0.43	3.17	0	9.56	148
Witamina A [µg]	25%	324	9.9	23.45	8.1	12.07	0	53.52	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.89	0	2.03	0	4.01	40
witamina E [mg]	30%	5.1	2.51	1.85	0.22	4.08	0	8.68	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.35	0.68	0.03	0.2	0	1.28	238
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.52	0.34	0.1	0.37	0	1.34	244
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.78	8.49	0.51	3	0	15.79	254
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.94	14.07	4.85	7.24	0	32.11	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.38	2.83	0	1.88	0.15	8.34	186

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	744.2	594	206.7	438.9	127	2111	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3136.9	2493.6	868.9	1843.1	533.3	8875.9	105
Białko [g]	10%	100	25.3	35.3	1.8	21.1	7.9	91.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	21.5	6.9	15.1	5.4	65.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.1	0.8	5.6	3.2	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	8.8	0	1.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5	0	3.9	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.9	0	0	0	99.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.82	68.87	35.14	57.82	11.7	303.35	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.71	13.3	3.31	3.73	11.7	57.77	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.4	8.46	1.88	6.84	0	28.59	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.56
Sód [mg]	10%	2000	619.75	588.2	140.58	2216.79	129.6	3694.93	184
Potas [mg]	10%	3225	819.66	1884.87	0	328.9	0	3033.44	93
Wapń [mg]	10%	806	305.65	138.21	0	328.33	216	988.2	123
Fosfor [mg]	10%	552	432.5	486.78	0	133.39	0	1052.68	190
Magnez [mg]	10%	285	113.29	134.52	0	47.35	0	295.17	104
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.4	3.15	0	1.93	0	8.49	131
Witamina A [µg]	25%	324	15.48	70.39	0	50.09	0	135.97	42
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.48	0	1.01	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	5.1	2.73	4.52	0	3.05	0	10.31	203
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.41	0.37	0	0.16	0	0.95	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.43	0.41	0	0.09	0	0.94	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.51	16.28	0	3.25	0	24.05	389
Witamina C [mg]	55%	36.5	9.28	39.22	0	30.05	0	78.57	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.72	1.63	0.39	6.15	0.36	9.23	205

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	681.4	643.7	89.2	531.7	153	2099.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2870.3	2708.6	376.7	2237.3	643.5	8836.5	105
Białko [g]	10%	100	33.9	38.2	0.7	24.3	21.6	118.8	119
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	16.4	0.7	14.5	5.4	54.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	4.2	0	4.1	3.6	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.8	0	3.9	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3	0.1	5.3	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	68.1	0	0	0	206.2	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.35	92.25	21.78	80.49	4.5	299.38	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.55	12.49	17.46	5.65	4.5	55.66	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.21	13.19	3.6	9.22	0	33.24	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.67
Sód [mg]	10%	2000	749.62	264.47	3.6	2080.64	504	3602.34	179
Potas [mg]	10%	3225	619.32	987.73	241.2	484.46	0	2332.72	72
Wapń [mg]	10%	806	320.86	134.24	7.2	341.29	0	803.6	100
Fosfor [mg]	10%	552	442.85	249.61	16.2	190.16	0	898.83	162
Magnez [mg]	10%	285	78.37	80.64	5.4	69.09	0	233.51	81
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.98	3.83	0.54	2.71	0	10.08	155
Witamina A [μg]	25%	324	6.07	78.34	13.8	52.59	0	150.81	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.64	0	1.01	0	3.36	33
witamina E [mg]	30%	5.1	2.45	3.43	0.68	4.14	0	10.72	209
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.26	0.26	0.05	0.23	0	0.82	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.63	0.38	0.04	0.13	0	1.18	216
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.57	3.77	0.28	4.58	0	11.22	182
Witamina C [mg]	55%	36.5	3.64	47	8.27	31.55	0	90.48	248
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.08	0.73	0.01	5.77	1.4	9	201

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	699.7	603.8	105	470.4	127	2006.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2950	2535.1	445.2	1976.5	533.3	8440.4	100
Białko [g]	10%	100	36.1	31.7	1	16.7	7.9	93.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	20.9	0.3	14.9	5.4	56.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	6.3	0.1	3.7	3.2	19.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6	0	2.4	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	3.4	0	3.9	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.9	0	57	0	88.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.71	76.9	25.38	71.63	11.7	296.32	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.06	18.61	20.73	4.7	11.7	71.82	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.39	9.76	1.83	8.74	0	30.73	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.03
Sód [mg]	10%	2000	2620.18	345.85	1.08	684.06	129.6	3780.79	188
Potas [mg]	10%	3225	592.68	1767.57	426.6	591.44	0	3378.3	104
Wapń [mg]	10%	806	580.96	113.87	6.48	51.81	216	969.13	120
Fosfor [mg]	10%	552	336.65	262.52	21.6	213.73	0	834.51	152
Magnez [mg]	10%	285	69.19	99.41	35.64	72.61	0	276.86	97
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.12	3.99	0.43	2.68	0	9.23	142
Witamina A [μg]	25%	324	11.02	103.45	8.1	13.61	0	136.19	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.28	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	5.1	2.56	2.05	0.22	2.19	0	7.03	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.23	0.36	0.03	0.22	0	0.86	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.41	0.33	0.1	0.19	0	1.05	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.7	6	0.51	3.53	0	12.75	206
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.61	62.07	4.85	8.16	0	81.71	223
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.27	0.96	0	1.9	0.36	9.45	210

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	760	675.6	179.2	408.9	51	2074.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3197.1	2834	749.3	1718.1	215.1	8713.9	104
Białko [g]	10%	100	33.5	40.4	5.5	15.7	2.1	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	26.1	9.6	13	1.3	72.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	4.2	3	2.7	0.2	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	12.2	4.2	3.6	0	28.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.6	1.6	4.8	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	128.8	31.1	0.3	0	485.6	161
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.19	74.54	17.69	60.6	7.55	270.59	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.55	14.84	8.82	5.73	7.29	51.24	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.66	9.84	0.39	6.91	0	26.81	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.17
Sód [mg]	10%	2000	724.23	923.51	21.45	548.31	756	2973.52	148
Potas [mg]	10%	3225	794.8	1139.35	45.65	402.9	0	2382.72	73
Wapń [mg]	10%	806	345.49	217.54	30.26	64.06	0	657.37	82
Fosfor [mg]	10%	552	668.59	429.76	59.19	177.53	0	1335.08	242
Magnez [mg]	10%	285	126.74	86.74	3.59	50.68	0	267.77	93
Żelazo [mg]	10%	6.5	5.51	3.61	0.2	2.24	0	11.58	179
Witamina A [μg]	25%	324	8.61	40.76	0.11	13.99	0	63.47	20
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.92	0.13	1.02	0	4.64	46
witamina E [mg]	30%	5.1	3.4	5.42	1.17	3.16	0	13.17	258
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.43	0.26	0.01	0.17	0	0.88	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.92	0.42	0.11	0.16	0	1.63	297
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.78	13.72	0.05	3.07	0	19.64	317
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.16	24.45	0.06	8.39	0	38.08	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	2.56	0.05	1.52	2.1	7.43	164

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	738.8	868	89.2	420.2	127	2243.4	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3114.9	3640.5	376.7	1765.3	533.3	9431	111
Białko [g]	10%	100	37	38.1	0.7	19.6	7.9	103.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	37.3	0.7	14	5.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	8.6	0	2.3	3.2	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	15.7	0	2.4	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	6.9	0.1	3.9	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.6	115.7	0	65.2	0	227.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.62	96.72	21.78	56.83	11.7	301.66	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.82	24.96	17.46	2.33	11.7	71.28	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.47	3.89	3.6	6.03	0	22	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.2
Sód [mg]	10%	2000	2253.63	209.58	3.6	724.27	129.6	3320.68	165
Potas [mg]	10%	3225	727.5	472.43	241.2	242.15	0	1683.3	53
Wapń [mg]	10%	806	607.69	196.07	7.2	36.48	216	1063.45	132
Fosfor [mg]	10%	552	467.31	366.38	16.2	167.27	0	1017.18	184
Magnez [mg]	10%	285	82.62	36.44	5.4	47.97	0	172.45	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.08	1.72	0.54	2.09	0	7.44	114
Witamina A [µg]	25%	324	12.51	17.91	13.8	4.39	0	48.63	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.6	0.63	0	1.32	0	3.56	35
witamina E [mg]	30%	5.1	2.5	5.09	0.68	2.07	0	10.35	203
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.27	0.21	0.05	0.15	0	0.7	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.53	0.71	0.04	0.15	0	1.45	264
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.66	1.94	0.28	2.49	0	9.39	151
Witamina C [mg]	55%	36.5	7.5	10.75	8.27	2.63	0	29.18	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.26	0.58	0.01	2.01	0.36	8.3	184

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	655.5	649.4	105	519.5	145	2074.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2764	2719.8	445.2	2174.5	609.8	8713.4	103
Białko [g]	10%	100	29.9	32.5	1	18.9	19.8	102.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	28.9	0.3	24.3	5.4	73.5	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.3	0.1	8.4	3.6	22.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	11.9	0	1.7	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.2	0	3.8	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	54.4	0	0	0	192.1	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.04	68.69	25.38	59.35	4.32	262.8	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.12	13.37	20.73	5.71	3.6	58.54	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.68	8	1.83	6.5	0	24.03	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.96
Sód [mg]	10%	2000	1170.1	360.69	1.08	1044.63	504	3080.51	154
Potas [mg]	10%	3225	644.16	1180.72	426.6	228.82	0	2480.31	77
Wapń [mg]	10%	806	307.27	83.97	6.48	31.78	0	429.51	53
Fosfor [mg]	10%	552	453.65	252.61	21.6	130.51	0	858.38	156
Magnez [mg]	10%	285	87.37	77.24	35.64	46.63	0	246.88	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	4.12	2.75	0.43	1.85	0	9.16	141
Witamina A [µg]	25%	324	9.9	61	8.1	6.3	0	85.3	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.56	0	1.01	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	5.1	2.7	4.3	0.22	2.06	0	9.3	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.37	0.31	0.03	0.15	0	0.88	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.7	0.28	0.1	0.08	0	1.17	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.8	5.33	0.51	2.51	0	12.17	196
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.94	23.87	4.85	3.78	0	38.45	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	1	0	2.9	1.4	7.7	171

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	723.9	665.6	67.3	472.5	127	2056.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.7	2801.4	284.8	1981.5	533.3	8657	102
Białko [g]	10%	100	35.3	37.5	0.7	19.8	7.9	101.2	102
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	19.3	0.2	18.6	5.4	56.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.8	0	5.4	3.2	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	8.2	0	1.7	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.5	0.1	3.8	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	15.6	0	0	0	27.2	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.21	88.9	16.84	59.64	11.7	299.32	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.77	20.92	11.58	3.71	11.7	73.69	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	6.95	2.45	6.59	0	26.27	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.65
Sód [mg]	10%	2000	633.97	401.46	2.34	738.27	129.6	1905.64	95
Potas [mg]	10%	3225	829.56	742.01	138.06	272.38	0	1982.02	61
Wapń [mg]	10%	806	363.25	71.99	14.04	27.82	216	693.12	86
Fosfor [mg]	10%	552	642.29	148.77	17.55	134.11	0	942.73	170
Magnez [mg]	10%	285	120.94	39.02	9.36	47.35	0	216.67	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.87	3.23	0.35	1.82	0	9.27	143
Witamina A [μg]	25%	324	14.8	16.72	5.16	45.6	0	82.29	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.25	0	1.01	0	3.38	34
witamina E [mg]	30%	5.1	3.02	3.08	0.36	2.75	0	9.23	180
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.4	0.07	0.01	0.15	0	0.64	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.75	0.39	0.04	0.09	0	1.28	234
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.14	4.37	0.09	2.98	0	10.59	172
Witamina C [mg]	55%	36.5	8.88	10.03	3.1	27.36	0	49.37	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	1.11	0	2.05	0.36	4.76	105

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	801	677	80.4	503	149.8	2211.5	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3370.5	2836.3	341.2	2106.9	625	9280.2	110
Białko [g]	10%	100	36.8	38.7	1.8	20.8	10.8	109.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	22.7	30.1	0	22.1	9.4	84.4	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.4	6.4	0	5.1	6.4	27.4	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	10.8	0	7.8	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.4	0	6.1	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	195.5	0	216	0	422.8	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.69	66.17	18.9	58.6	5.4	266.77	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.19	12.29	18.9	3.68	5.4	55.48	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.97	7.04	1.35	6.97	0	26.34	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.37
Sód [mg]	10%	2000	2939.01	647.63	518.4	628.35	54	4787.4	239
Potas [mg]	10%	3225	696.37	1617.84	0	450.79	0	2765.01	86
Wapń [mg]	10%	806	624.59	114.98	0	58.81	0	798.39	98
Fosfor [mg]	10%	552	454.7	478.27	0	260.2	0	1193.18	216
Magnez [mg]	10%	285	127.25	102.79	0	56.2	0	286.25	101
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.83	3.53	0	3.3	0	9.67	149
Witamina A [μg]	25%	324	9.26	72.89	0	22.44	0	104.6	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.68	0	2.03	0	3.81	38
witamina E [mg]	30%	5.1	2.39	4.3	0	4.23	0	10.94	214
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.39	0.33	0	0.21	0	0.94	174
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.45	0.56	0	0.39	0	1.4	255
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	4.23	13.77	0	3.08	0	21.09	340
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.55	43.73	0	13.46	0	62.76	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.16	1.79	1.44	1.74	0.15	11.96	266

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	665	697.7	187.9	424.2	153	2127.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2804.4	2928.5	789.9	1781.2	643.5	8947.6	106
Białko [g]	10%	100	26.6	30.5	1.7	18.8	21.6	99.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	26.5	6.3	13.8	5.4	66.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	5.4	0.7	2.6	3.6	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.6	0	5.3	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.7	0	5.2	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	59.1	0	126.9	0	197.8	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.68	87.94	31.95	60.44	4.5	295.52	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.13	24.8	3.01	4.64	4.5	62.09	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	7.31	1.71	8.72	0	25.38	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.04
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.69
Sód [mg]	10%	2000	633.44	703.65	127.8	468.48	504	2437.39	121
Potas [mg]	10%	3225	616.79	1173.24	0	439.63	0	2229.67	69
Wapń [mg]	10%	806	350.71	317.17	0	46.92	0	714.8	89
Fosfor [mg]	10%	552	434.61	343.64	0	211.57	0	989.83	179
Magnez [mg]	10%	285	77.54	78.33	0	54.74	0	210.63	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.47	2.33	0	2.89	0	7.69	119
Witamina A [μg]	25%	324	8.56	83.17	0	52.25	0	143.99	45
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.6	0	1.62	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	5.1	3.14	5.4	0	4.07	0	12.62	248
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.26	0.23	0	0.19	0	0.7	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.59	0.61	0	0.29	0	1.49	272
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.63	2.87	0	3.47	0	8.98	144
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.13	49.9	0	31.35	0	86.39	237
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.75	1.95	0.35	1.3	1.4	6.09	135

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	807.9	596.8	89.2	549.2	127	2170.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3394.5	2504.8	376.7	2308	533.3	9117.5	107
Białko [g]	10%	100	31.1	29.7	0.7	16.7	7.9	86.2	87
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	21.6	0.7	17.5	5.4	73.5	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.4	0	5.6	3.2	23.2	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	10.3	0	1.7	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.7	0.1	3.8	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.8	0	0	0	91.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.09	75.45	21.78	85.2	11.7	305.23	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.29	12.09	17.46	8.46	11.7	70.01	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	9.3	3.6	8.48	0	28.96	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.18
Sód [mg]	10%	2000	1382.32	161.85	3.6	877.95	129.6	2555.32	127
Potas [mg]	10%	3225	537.6	1887.26	241.2	285.34	0	2951.41	92
Wapń [mg]	10%	806	289.9	144.99	7.2	29.62	216	687.72	86
Fosfor [mg]	10%	552	377.51	467.11	16.2	129.79	0	990.62	180
Magnez [mg]	10%	285	69.55	124.1	5.4	46.63	0	245.68	86
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.11	4.11	0.54	1.96	0	9.74	149
Witamina A [µg]	25%	324	6	53.5	13.8	10.8	0	84.1	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.53	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	5.1	2.25	4.21	0.68	2.36	0	9.52	186
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.35	0.36	0.05	0.16	0	0.93	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.52	0.45	0.04	0.08	0	1.1	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.49	9.14	0.28	2.78	0	15.72	254
Witamina C [mg]	55%	36.5	3.59	32.1	8.27	6.48	0	50.46	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.83	0.44	0.01	2.43	0.36	6.38	142

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.2	717.6	82.5	413.1	51	1999.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3093.6	3008.1	349.3	1738.6	215.1	8404.9	101
Białko [g]	10%	100	33.8	39.4	2.7	24.9	2.1	103.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	29.4	1.1	11.3	1.3	64.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	4.8	0.3	4.2	0.2	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	13.3	0.4	1.7	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	7.6	0	3.7	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	125.1	41.1	0	0	491.5	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.17	78.55	15.32	55.85	7.55	265.46	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.83	18.34	9.75	2.42	7.29	53.64	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.43	9.92	0.23	6.15	0	26.75	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.21
Sód [mg]	10%	2000	725.31	276.08	17.07	2377.89	756	4152.36	208
Potas [mg]	10%	3225	711.64	1671.55	15.3	214.33	0	2612.84	81
Wapń [mg]	10%	806	320.65	98.12	5.42	329.86	0	754.06	94
Fosfor [mg]	10%	552	512.71	283.43	23.29	129.16	0	948.6	171
Magnez [mg]	10%	285	79.94	80.98	1.37	45.55	0	207.85	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	4.03	3.01	0.25	1.66	0	8.96	138
Witamina A [μg]	25%	324	11.61	36.91	25.88	4.2	0	78.61	24
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	1.03	0.19	1.01	0	4.8	48
witamina E [mg]	30%	5.1	3.11	4.96	0.06	1.97	0	10.12	198
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.28	0.26	0	0.14	0	0.71	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.85	0.36	0.05	0.06	0	1.35	246
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.75	6.99	0	2.48	0	12.24	197
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.96	22.15	0	2.52	0	31.63	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.76	0.04	6.6	2.1	10.38	230

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2101.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8831.8	105
Białko [g]	10%	100	99.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	67.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	215	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	286.57	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	60.42	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	26.66	89
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3278.55	163
Potas [mg]	10%	3225	2485.46	77
Wapń [mg]	10%	806	747.45	93
Fosfor [mg]	10%	552	990.36	179
Magnez [mg]	10%	285	239.39	84
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.93	138
Witamina A [µg]	25%	324	96.73	30
Witamina D [µg]	10%	10	3.64	36
witamina E [mg]	30%	5.1	10.25	201
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.84	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	1.22	222
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	14.43	233
Witamina C [mg]	55%	36.5	55.94	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0
Sól [g]	10%	5	8.19	182