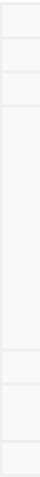


Plan żywieniowy: D02. Dieta łatwostrawna 28.09-18.10.2026 rok (21 dni)



Jadłospis

"Gorzk Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmankowska-Myka

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!

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: 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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 7. p# 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 8. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	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. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: woda wodociągowa 66%, ryż biały 34% 4. Brokuły ugotowane 150.00g 5. RW Ziemiaki duszone 200.00g składniki: ziemniaki średnie 80%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 6. Kurczak duszony w sosie własnym z dodatkiem warzyw korzeniowych 300.00g składniki: woda wodociągowa 34%, mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], olej rzepakowy uniwersalny 2%, # mąka tortowa typ 450 m 1% [składniki: mąka pszenna typ 450], natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50% 7. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. #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 krem wielowarzywny 350.00g składniki: woda wodociągowa 33%, ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, kurczak tuszka 11%, brokuły mrożone 11%, szpinak 4%, koper ogrodowy 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: marchew 60%, jabłko 22%, seler korzeniowy 15%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,], jaja kurze całe (jaja) 8%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała, majeranek suszony 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# śmietanka uht, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], olej rzepakowy uniwersalny 2%, # mąka tortowa typ 450 m 2% [składniki: mąka pszenna typ 450] 6. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: woda wodociągowa 70%, # kasza	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10% 5. #pasztet (kurczak+cieleęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cieleęc 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]			
Dzień: 3 - Środa, 2026-09-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10% 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, roszponka warzywna 10% 5. p# Sałatka ryżowa z szynką (bez kukurydzy) 150.00g składniki: cukinia 33%, woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), ryż biały 13%, # majonez dekoracyjny winiary m 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], pietruszka liście 1%, pieprz czarny mielony 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

			[składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-01				
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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Twarożek z natką	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: woda wodociągowa 37%, cukinia 23%, ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 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. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: burak 83%, jabłko 14%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10% 5. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250] 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: #jaja gotowane 92%, p# jogurt naturalny fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

pietruszki 50.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 8%, pietruszka liście 3%, sól biała, pieprz czarny mielony			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: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10% 7. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Miód pszczeli 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: woda wodociągowa 63%, # kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], marchew 9%, kurczak tuszka 9%, koncentrat pomidorowy 30% 3%, seler korzeniowy 3%, pietruszka korzeń 3%, por 3%, sól biała 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], woda wodociągowa 23%, sól biała 4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: woda wodociągowa 74%, masło ekstra (mleko) 10%, p# śmietanka uht, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], koper ogrodowy 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: marchew 75%, jabłko 23%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, pieprz czarny mielony	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: e 471, e 475, e477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50% 5. 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%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]
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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #pasztet (kurczak+kaczka) 50.00g [składniki: woda, mięso z kaczki 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw, aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 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. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # passata pomidorowa m 17% [składniki: pomidory, sól], woda wodociągowa 9%, koncentrat pomidorowy 30% 6%, p# śmietanka uht, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 4%, cebula 3%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól]	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-10-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10% 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 98%, szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 99%, ziele angielskie całe 1%, liść laurowy, sól biała, majeranek suszony 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 5. 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 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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%,	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,	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10% 7. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)]	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. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza jaglana 30% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # mąka tortowa typ 450 m 8% [składniki: mąka pszenna typ 450], masło ekstra (mleko) 2% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]		smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], olej rzepakowy uniwersalny 5%, pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]
---	--	--	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-10-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # płatki górskie m 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone	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. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# śmietanka uht, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 2%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, pietruszka liście, sól biała, pieprz czarny mielony 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: burak 83%, jabłko 14%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała	1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #galaretka o smaku brzoskwiniowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], brzoskwinie połówki w syropie vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50% 5. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 8%, pietruszka liście 3%, sól biała, pieprz czarny mielony 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 50.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, koper ogrodowy 3%, majeranek suszony 1%, bazylija suszona 1%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
--	--	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-10-07

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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, marchew 29%, ziemniaki średnie 20%, pietruszka korzeń 1%, seler korzeniowy 1%, # kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, marchew 5%, seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń 2% 4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza jaglana 30% 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: woda wodociągowa 62%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, pietruszka korzeń 15%, # mąka tortowa typ 450 m 5% [składniki: mąka pszenna typ 450], natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-10-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10% 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: woda wodociągowa 70%, burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], kurczak tuszka 6%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], koper ogrodowy, sól biała, pieprz czarny mielony, majeranek suszony] 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 z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, sól biała, ziele angielskie całe 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: marchew 33%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, pietruszka korzeń 17%, fasolka szparagowa mrożona 17%, # mąka tortowa typ 450 m 3% [składniki: mąka pszenna typ 450], # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: e 471, e 475, e477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszonek warzywna 10% 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko 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 zabiela z kaszą orkiszową 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 orkiszowa s (pszenica) 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. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: marchew 40%, brokuły 30%, kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p# Pasta z dorsza - paprykarz 60.00g składniki: #dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], woda wodociągowa 24%, marchew 24%, # płatki ryżowe m 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], koper ogrodowy 2%, sól biała	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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: woda wodociągowa 43%, kalafior 29%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, por 3%, jaja kurze całe (jaja) 3%, kurczak tuszka 3%, marchew 3%, ziemniaki późne 3%, żółtka jaja kurzego (jaja) 1%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, 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. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: burak 83%, jabłko 14%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała 6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 99%, ziele angielskie całe 1%, liść laurowy, sól biała, majeranek suszony	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: ziemniaki średnie 34%, marchew 15%, #jaja gotowane 15%, p# jogurt naturalny fruvita kremowy 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], seler korzeniowy 8%, pietruszka korzeń 8%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, pietruszka liście 1% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
Dzień: 14 - Niedziela, 2026-10-11				

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # płatki górskie m 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 98%, szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, marchew 5%, seler korzeniowy 2%, pietruszka korzeń 2% 5. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: woda wodociągowa 66%, ryż biały 34% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: marchew 75%, jabłko 23%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, pieprz czarny mielony 7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: woda wodociągowa 74%, masło ekstra (mleko) 10%, p# śmietanka uht, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], koper ogrodowy 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: jabłko 45%, # mąka tortowa typ 450 m 18% [składniki: mąka pszenna typ 450], jaja kurze całe (jaja) 18%, cukier 18%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta twarogowa z 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% 6. p#w Połędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-10-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: kurczak tuszka 65%, p# ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], szpinak 9%, jaja kurze całe (jaja) 9% 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: woda wodociągowa 57%, p# śmietanka uht, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], marchew 9%, kurczak tuszka 9%, koncentrat pomidorowy 30% 3%, seler korzeniowy 3%, pietruszka korzeń 3%, por 3%, sól biała 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # mąka tortowa typ 450 m 37% [składniki: mąka pszenna typ 450], mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, jaja kurze całe (jaja) 15%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], stovit fruta jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], p# śmietanka uht, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], olej rzepakowy uniwersalny 7%, koper ogrodowy 4%, sól biała 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-10-13

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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], ziemniaki późne 14%, kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], sól biała 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # mąka tortowa typ 450 m 4% [składniki: mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, roszponka warzywna 10% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 17 - Środa, 2026-10-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # płatki górskie m 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa brokułowa 350.00g składniki: woda wodociągowa 46%, ziemniaki późne 14%, brokuły 14%, marchew 9%, kurczak tuszka 9%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, pietruszka korzeń 3%, por 3%, sól biała 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: burak 83%, jabłko 14%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała 4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], fasolka szparagowa mrożona 13%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, p# śmietanka uht, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], marchew 3%, # mąka tortowa typ 450 m 1% [składniki: mąka pszenna typ 450], sól biała, pieprz czarny mielony, majeranek suszony, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10% 5. #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] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-10-15

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

spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], kurczak tuszka 9%, # kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], pieprz czarny mielony, sól biała 3. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: marchew 40%, brokuły 30%, kalafior 30%	z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryny, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, roszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 67%, brokuły 17%, p# ser mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], olej rzepakowy uniwersalny 7%	pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]
Dzień: 19 - Piątek, 2026-10-16				
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: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10% 7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: woda wodociągowa 47%, stovit fruta jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane m 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], cynamon 1% 8. p# Dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych 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. RW Miruna gotowana 130.00g składniki: miruna (ryba) 77%, woda wodociągowa 23%, sól biała 4. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: marchew 96%, olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # mąka tortowa typ 450 m 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], pietruszka liście 1%, sól biała	1. # Biszkopty okrągłe M 20.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10% 5. k# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g składniki: filety z makreli w sosie pomidorowym graal 47% [składniki: składniki filety z makreli 60% (ryba scomber scombrus (ss) lub scomber japonicus (sj), obszar połowu: północno-wschodni atlantyk fao 27 lub środkowo-wschodni atlantyk fao 34 lub ocean spokojny fao 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (otm) lub sieci stawne (kotwiczone) (gns) lub okężnice (ps)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], marchew 35%, k# ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], koper ogrodowy 1%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]
Dzień: 20 - Sobota, 2026-10-17				
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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: woda wodociągowa 54%, ziemniaki późne 14%, marchew 14%, kurczak tuszka 9%, p# jogurt naturalny fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], pietruszka korzeń 3%, seler korzeniowy 3%, sól biała 3. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,], jaja kurze całe (jaja) 8%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała, majeranek suszony 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# śmietanka uht, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], olej rzepakowy uniwersalny 2%, # mąka tortowa typ 450 m 2% [składniki: mąka pszenna typ 450]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozspanka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozspanka warzywna 10% 5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 70.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	--	--	---	---

Dzień: 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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: jaja kurze café (jaja) 98%, szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 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 pomidorowy 150.00g składniki: woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# śmietanka uht, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], olej rzepakowy uniwersalny 3%, # mąka tortowa typ 450 m 3% [składniki: mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: marchew 60%, jabłko 37%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, 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 café (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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10% 5. p#w Polędwica sopočka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

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	789	543.6	35.7	538	77.7	1984.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3328.5	2294.2	150.9	2266.5	330.4	8370.7	99
Białko [g]	10%	100	31.6	36.3	0.7	21.4	12.4	102.4	102
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	10.1	0.1	15.7	0	43.5	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	2	0	4.7	0	11.4	52
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.8	0	1.4	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	2.4	0	3.1	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	68.4	0	0	0	79.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.25	80.36	8.56	78.06	7.02	303.27	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28	18.46	5.54	2.59	7.02	61.62	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.03	7.08	1.36	0.74	0	15.23	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	13.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.54
Sód [mg]	10%	2000	857.74	321.08	2.16	1327.66	54	2562.64	128
Potas [mg]	10%	2950	773.77	1652.82	144	171.78	0	2742.38	93
Wapń [mg]	10%	752	359.54	124.42	6.48	15.33	0	505.77	68
Fosfor [mg]	10%	524	483.54	487.64	17.28	22.26	0	1010.72	192
Magnez [mg]	10%	255	97.32	108.56	5.76	16.35	0	228	89
Żelazo [mg]	10%	6.6	3.62	3.02	0.43	0.45	0	7.54	115
Witamina A [μg]	25%	233	8.18	78.99	1.62	5.64	0	94.44	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.29	0	1.01	0	2.41	24
witamina E [mg]	30%	3.6	3.32	2.77	0.53	1.54	0	8.17	227
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.28	0.3	0.01	0.04	0	0.65	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.59	0.43	0.03	0.02	0	1.09	295
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.23	15.07	0.65	0.25	0	17.22	410
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.91	47.39	0.97	3.38	0	56.66	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	0.89	0	3.68	0.15	6.4	143

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	731.1	565.5	105	486.7	127	2015.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3082.7	2378.1	445.2	2051.2	533.3	8490.8	100
Białko [g]	10%	100	37.1	37	1	22.6	7.9	105.7	106
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	16	0.3	13.7	5.4	54	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	3.1	0.1	4	3.2	19.5	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	7.2	0	1.4	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.9	0	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	102.9	0	0	0	241.1	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.63	73.7	25.38	68.45	11.7	284.87	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.56	17.33	20.73	2.72	11.7	68.05	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.29	10.89	1.83	0.64	0	16.67	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.22
Sód [mg]	10%	2000	962.11	355.63	1.08	999.41	129.6	2447.84	122
Potas [mg]	10%	2950	593.58	1370.04	426.6	162.13	0	2552.36	85
Wapń [mg]	10%	752	313.39	130.96	6.48	13.6	216	680.44	91
Fosfor [mg]	10%	524	361.58	439.26	21.6	20.74	0	843.2	161
Magnez [mg]	10%	255	51.55	94.38	35.64	15.71	0	197.28	77
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.3	3.23	0.43	0.4	0	6.38	97
Witamina A [µg]	25%	233	12.67	62.18	8.1	4.86	0	87.81	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.71	0	1.01	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	3.6	2.53	3.11	0.22	1.52	0	7.39	205
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.19	0.23	0.03	0.04	0	0.5	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.62	0.44	0.1	0.01	0	1.18	322
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.18	8.04	0.51	0.24	0	9.98	238
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.6	20.79	4.85	2.91	0	36.17	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.98	0	2.77	0.36	6.11	136

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	871.4	441.2	37.8	632.3	153	2135.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3666.7	1864.3	160.1	2663.4	643.5	8998.1	108
Białko [g]	10%	100	32.4	19.8	0.1	23.8	21.6	97.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	27.9	6.7	0	18.5	5.4	58.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.7	2.1	0	4.8	3.6	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	1	0	1.5	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.7	0	3.2	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.45	77.66	9.9	93.35	4.5	309.87	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.92	13.54	9.18	4.29	4.5	51.43	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.7	4.7	1.62	1.69	0	11.73	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.16
Sód [mg]	10%	2000	1572.29	806.03	0	935.34	504	3817.67	191
Potas [mg]	10%	2950	561.02	705.54	0	321.62	0	1588.19	54
Wapń [mg]	10%	752	274.8	57.12	0	20.78	0	352.71	48
Fosfor [mg]	10%	524	309.76	134.22	0	53.07	0	497.06	95
Magnez [mg]	10%	255	55.11	41.17	0	19.79	0	116.08	46
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.48	1.8	0	0.87	0	4.15	62
Witamina A [μg]	25%	233	7.36	57.41	0	17.12	0	81.91	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.03	0.78	0	2.18	0	5	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.17	0.15	0	0.07	0	0.4	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.39	0.17	0	0.04	0	0.61	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.14	3.03	0	0.93	0	5.1	121
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.41	34.45	0	10.27	0	49.14	210
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.36	2.23	0	2.59	1.4	9.54	212

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	748	601.3	41.5	548.7	127	2066.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3155.3	2530.2	175.4	2311.7	533.3	8706	102
Białko [g]	10%	100	32.4	37.3	0.3	22.1	7.9	100.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	17.5	0.3	16.2	5.4	56.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.1	0	4.4	3.2	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	7.1	0	3.4	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	4.4	0	3.4	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	113.4	0	163.4	0	287.7	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.62	76.98	10.08	78.92	11.7	296.32	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.79	16.92	9.72	3.16	11.7	58.3	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.23	6.92	1.71	0.74	0	14.61	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.75
Sód [mg]	10%	2000	1058.86	233.76	0	1033.18	129.6	2455.42	123
Potas [mg]	10%	2950	704.2	1767.22	0	233.8	0	2705.22	92
Wapń [mg]	10%	752	329.3	85.49	0	43.4	216	674.21	90
Fosfor [mg]	10%	524	472.64	196.67	0	116.73	0	786.05	150
Magnez [mg]	10%	255	90.57	83.02	0	22.15	0	195.74	78
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.74	3.61	0	1.5	0	7.86	120
Witamina A [μg]	25%	233	16.36	36.56	0	5.64	0	58.56	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.29	0	1.8	0	3.19	32
witamina E [mg]	30%	3.6	3.8	2.15	0	1.77	0	7.73	215
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.3	0.22	0	0.06	0	0.6	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.56	0.2	0	0.26	0	1.03	281
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.57	4.56	0	0.28	0	6.43	154
Witamina C [mg]	55%	23.5	9.81	21.93	0	3.38	0	35.14	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.64	0	2.86	0.36	6.13	136

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	703.9	663.5	66.3	459.1	153	2046	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2975.1	2792.4	280.8	1937.6	643.5	8629.6	102
Białko [g]	10%	100	26.4	33.3	1.9	15.6	21.6	99	99
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	18.3	0.8	10.4	5.4	47	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	7.1	0.3	1.7	3.6	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.8	0	3.5	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.8	0	4.3	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	42.5	0	0	0	61.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.04	95.83	12.96	76.37	4.5	313.71	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.53	21.6	0.34	3.86	4.5	47.84	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	9.26	0.34	1.58	0	14.19	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.86
Sód [mg]	10%	2000	822.26	737.8	8.64	575.84	504	2648.55	132
Potas [mg]	10%	2950	618.87	691.45	0	247.4	0	1557.73	52
Wapń [mg]	10%	752	337.56	81.3	0	22.78	0	441.65	59
Fosfor [mg]	10%	524	399.6	125.63	0	22.76	0	548	104
Magnez [mg]	10%	255	60.36	41.3	0	12.57	0	114.23	45
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.61	2	0	0.77	0	4.39	66
Witamina A [µg]	25%	233	6.99	15.37	0	13.29	0	35.66	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.47	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	3.6	1.96	1.9	0	2.83	0	6.7	187
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.19	0.14	0	0.05	0	0.38	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.61	0.16	0	0.06	0	0.84	228
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.1	3.02	0	0.72	0	4.85	115
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.19	9.22	0	7.97	0	21.39	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.28	2.04	0.02	1.59	1.4	6.62	147

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	760.2	646.4	105	502.2	77.7	2091.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3203.2	2721.3	445.2	2112.8	330.4	8813.1	104
Białko [g]	10%	100	32.7	31.8	1	15.9	12.4	94	94
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	18.3	0.3	17.2	0	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	3.5	0.1	5.6	0	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.1	0	1.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.1	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	0	0	65.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.7	91.3	25.38	71.3	7.02	310.71	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.92	12.89	20.73	6.05	7.02	62.62	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.01	5.79	1.83	0.84	0	14.49	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.94
Sód [mg]	10%	2000	1066.93	225.8	1.08	1033.83	54	2381.64	119
Potas [mg]	10%	2950	532.14	865.76	426.6	180.13	0	2004.65	67
Wapń [mg]	10%	752	265.58	46.01	6.48	14.68	0	332.77	44
Fosfor [mg]	10%	524	252.52	287.41	21.6	23.05	0	584.59	111
Magnez [mg]	10%	255	40.71	60.89	35.64	17.29	0	154.53	61
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.2	2.05	0.43	0.43	0	4.12	63
Witamina A [µg]	25%	233	14.14	14.35	8.1	5.4	0	42	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.48	2.92	0.22	1.52	0	7.15	198
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.15	0.19	0.03	0.04	0	0.42	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.38	0.21	0.1	0.02	0	0.72	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.21	10.71	0.51	0.27	0	12.71	302
Witamina C [mg]	55%	23.5	8.48	8.61	4.85	3.24	0	25.2	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	0.62	0	2.87	0.15	5.95	132

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	767	584.4	152.7	577.6	51	2132.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235	2454.8	642.3	2435.8	215.1	8983.1	107
Białko [g]	10%	100	33.3	34.3	2.8	29.2	2.1	101.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	19.4	5.3	14.2	1.3	58.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.7	3.2	2.1	0.2	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.1	1.5	1.6	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.4	0.1	3.2	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	39.4	13.9	0	415.8	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.61	72.72	23.57	84.47	7.55	306.94	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	16.18	9.09	8.43	7.29	55.59	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.56	9.44	0.61	2.68	0	16.3	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.04
Sód [mg]	10%	2000	919.14	210.33	37.32	736.98	756	2659.79	134
Potas [mg]	10%	2950	682.82	1375.9	15.34	527.67	0	2601.75	89
Wapń [mg]	10%	752	317.98	91.37	13.69	99.11	0	522.17	69
Fosfor [mg]	10%	524	490.68	253.61	21.55	198.49	0	964.33	184
Magnez [mg]	10%	255	66.16	77.11	1.55	35.07	0	179.9	71
Żelazo [mg]	10%	6.6	3.44	2.67	0.18	2.01	0	8.32	126
Witamina A [μg]	25%	233	7.96	36.16	0.06	29.15	0	73.35	32
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.15	1.03	0	4.45	45
witamina E [mg]	30%	3.6	2.55	2.76	0.14	1.94	0	7.41	206
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.22	0.26	0	0.06	0	0.56	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.84	0.26	0.03	0.31	0	1.46	396
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.19	6.17	0	3.28	0	10.65	253
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.78	21.7	0.03	17.49	0	44.01	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.58	0.1	2.04	2.1	6.64	148

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	784.4	566.9	37.8	520.2	127	2036.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3308.8	2382.9	160.1	2195.4	533.3	8580.6	101
Białko [g]	10%	100	28.4	21.6	0.1	21.4	7.9	79.6	79
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	18.1	0	12.3	5.4	54.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	4.2	0	2.7	3.2	16.9	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.9	0	4	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.8	0	4.2	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	5.3	0	163.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	127.41	83.01	9.9	81.23	11.7	313.27	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.55	16.47	9.18	5.3	11.7	65.21	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	7.59	1.62	0.75	0	13.51	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.98
Sód [mg]	10%	2000	1247.65	294.91	0	914.85	129.6	2587.01	129
Potas [mg]	10%	2950	572.1	1308.38	0	220.94	0	2101.43	70
Wapń [mg]	10%	752	269.18	144.84	0	45.85	216	675.88	90
Fosfor [mg]	10%	524	301.12	346.97	0	95.57	0	743.67	141
Magnez [mg]	10%	255	45.39	107.38	0	20.64	0	173.42	68
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.49	4.83	0	0.53	0	6.86	104
Witamina A [µg]	25%	233	14.14	38.56	0	6.46	0	59.17	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.91	0	1.04	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	3.6	2.57	2.57	0	2.31	0	7.46	207
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.16	0.43	0	0.05	0	0.65	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.39	0.55	0	0.15	0	1.11	300
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.49	4.99	0	0.33	0	6.82	163
Witamina C [mg]	55%	23.5	8.48	23.13	0	3.87	0	35.5	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.81	0	2.54	0.36	6.46	143

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	777.8	637.7	72.4	464.9	153	2105.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.9	2687	307.4	1955.8	643.5	8873.7	106
Białko [g]	10%	100	38.9	40.7	1.5	26.6	21.6	129.5	131
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	16.1	0.2	15.7	5.4	56.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.1	0	2.5	3.6	15.1	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.8	0	6.4	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.8	0	5.8	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.2	0	24.3	0	122.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.99	85.36	16.02	54.62	4.5	276.51	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.18	19.56	15.02	4.62	4.5	58.9	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	6.23	0	1.08	0	12.36	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.35
Sód [mg]	10%	2000	1586.05	225.98	1.79	499.47	504	2817.3	140
Potas [mg]	10%	2950	647.85	1469.99	0	368.15	0	2485.99	84
Wapń [mg]	10%	752	288.91	179.9	0	89.5	0	558.32	74
Fosfor [mg]	10%	524	415.53	457.54	0	215.8	0	1088.87	207
Magnez [mg]	10%	255	96.22	96.87	0	26.59	0	219.7	86
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.54	4.15	0	0.99	0	7.69	117
Witamina A [μg]	25%	233	6.58	24.46	0	14.7	0	45.75	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.42	2.9	0	3.8	0	9.13	254
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.3	0.24	0	0.08	0	0.62	180
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.43	0.45	0	0.3	0	1.19	324
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.14	16.58	0	5.28	0	23.01	548
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.95	14.67	0	8.82	0	27.45	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	0.62	0	1.38	1.4	7.04	157

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	833.7	592.2	105	420.8	77.7	2029.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3506.3	2496.3	445.2	1769	330.4	8547.5	102
Białko [g]	10%	100	32.4	40.3	1	17.4	12.4	103.8	102
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	12.3	0.3	15.4	0	56.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.7	0.1	3.6	0	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.6	0	4.5	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.2	0	4.3	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	66.4	0	108	0	185.2	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.03	85.18	25.38	53.36	7.02	284.98	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.03	19.66	20.73	2.83	7.02	69.28	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	10.66	1.83	0.77	0	16.64	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.48
Sód [mg]	10%	2000	1517.05	251.3	1.08	711.71	54	2535.15	128
Potas [mg]	10%	2950	542.1	1815.95	426.6	222.77	0	3007.43	102
Wapń [mg]	10%	752	281.35	316.23	6.48	23.81	0	627.89	83
Fosfor [mg]	10%	524	304.16	692.47	21.6	74.82	0	1093.06	208
Magnez [mg]	10%	255	52.45	172.63	35.64	10.23	0	270.96	107
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.28	5.47	0.43	1.13	0	9.33	142
Witamina A [μg]	25%	233	7.2	78.37	8.1	12.41	0	106.09	45
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.01	0	1.52	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	3.6	1.92	3.54	0.22	2.87	0	8.57	237
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.28	0.67	0.03	0.05	0	1.05	300
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.49	0.82	0.1	0.17	0	1.59	432
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.95	15.5	0.51	0.62	0	18.6	443
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.32	47.02	4.85	7.45	0	63.65	271
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.21	0.69	0	1.97	0.15	6.33	141

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	774.9	497.3	66.3	569.5	127	2035.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3270	2095.8	280.8	2400.8	533.3	8580.9	101
Białko [g]	10%	100	26.1	40	1.9	29.4	7.9	105.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	10.3	0.8	15.5	5.4	49.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	2.4	0.3	4.7	3.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.9	0	1.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	86	0	1	0	97.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	130.38	65.9	12.96	78.44	11.7	299.39	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.35	20.27	0.34	4.1	11.7	60.77	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	9.69	0.34	0.74	0	14.33	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.85
Sód [mg]	10%	2000	851.65	291.02	8.64	1112.2	129.6	2393.11	120
Potas [mg]	10%	2950	572.1	2013.66	0	223.62	0	2809.4	95
Wapń [mg]	10%	752	269.18	225.55	0	67.17	216	777.91	104
Fosfor [mg]	10%	524	301.12	582.16	0	151.86	0	1035.15	197
Magnez [mg]	10%	255	45.39	134.7	0	21.21	0	201.31	79
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.49	3.88	0	0.56	0	5.95	91
Witamina A [μg]	25%	233	14.14	47.96	0	5.64	0	67.74	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.27	0	1.03	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	3.6	2.57	2.51	0	1.54	0	6.63	184
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.16	0.38	0	0.05	0	0.6	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.39	0.55	0	0.27	0	1.23	333
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.49	18.77	0	0.36	0	20.62	492
Witamina C [mg]	55%	23.5	8.48	28.77	0	3.38	0	40.64	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.8	0.02	3.08	0.36	5.98	132

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	711.1	642.6	37.8	534.2	153	2078.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3001.4	2703.6	160.1	2255.3	643.5	8764.1	105
Białko [g]	10%	100	38.6	37.5	0.1	24.2	21.6	122.1	123
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	16.2	0	11.5	5.4	48.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	4.2	0	1.9	3.6	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	4	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	4.5	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0.9	0	80.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.35	93.92	9.9	84.23	4.5	297.9	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.96	14.45	9.18	4.87	4.5	48.96	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	14.56	1.62	1.64	0	20.83	69
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.5
Sód [mg]	10%	2000	1322.89	313.92	0	678.09	504	2818.91	141
Potas [mg]	10%	2950	557.67	941.6	0	267.19	0	1766.48	60
Wapń [mg]	10%	752	294.13	124.83	0	66.4	0	485.38	65
Fosfor [mg]	10%	524	293.85	211.81	0	130.17	0	635.84	121
Magnez [mg]	10%	255	55.18	68.4	0	15.53	0	139.13	55
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.32	3.33	0	0.83	0	5.5	84
Witamina A [µg]	25%	233	6.73	72.34	0	12.46	0	91.53	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.03	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	3.6	1.93	2.86	0	2.94	0	7.74	216
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.17	0.22	0	0.06	0	0.46	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.41	0.33	0	0.26	0	1.01	276
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.98	3.64	0	0.67	0	5.31	127
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.04	43.4	0	7.47	0	54.92	234
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.87	0	1.88	1.4	7.04	156

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	569.2	105	494.1	127	2031.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3107.1	2383.4	445.2	2074.7	533.3	8544	101
Białko [g]	10%	100	36.9	30.8	1	16.7	7.9	93.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	25.4	0.3	18.8	5.4	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	5.6	0.1	4.4	3.2	18.7	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	9.9	0	5.2	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.9	0	4.9	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	89.4	0	58.5	0	158.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.75	58.3	25.38	65.99	11.7	282.13	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.56	18.07	20.73	5.99	11.7	77.06	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.82	8.3	1.83	3.19	0	20.16	68
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.78
Sód [mg]	10%	2000	1401.58	230.25	1.08	782.69	129.6	2545.21	127
Potas [mg]	10%	2950	599.97	1532.15	426.6	547.96	0	3106.69	105
Wapń [mg]	10%	752	289.27	150.25	6.48	62.46	216	724.47	96
Fosfor [mg]	10%	524	251.15	259.32	21.6	96.88	0	628.96	119
Magnez [mg]	10%	255	47.77	83.2	35.64	28.04	0	194.65	77
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.1	4.43	0.43	1.4	0	8.37	127
Witamina A [µg]	25%	233	7.72	104.8	8.1	24.48	0	145.1	62
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.49	0	1.29	0	2.88	29
witamina E [mg]	30%	3.6	1.88	3.29	0.22	3.56	0	8.97	249
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.12	0.29	0.03	0.1	0	0.56	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.39	0.4	0.1	0.16	0	1.06	288
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	0.87	4.03	0.51	1.63	0	7.06	168
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.63	50.64	4.85	14.68	0	74.82	319
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.89	0.63	0	2.17	0.36	6.36	141

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	779.4	684.3	114.4	399	51	2028.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3283.9	2873.7	484.1	1679.6	215.1	8536.7	102
Białko [g]	10%	100	35.1	39.5	2.6	15.6	2.1	95.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	24.2	1.3	12.6	1.3	60.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	7.8	0.3	2.7	0.2	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.6	9.3	0.4	3.3	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.3	0.1	4	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	114.3	41	0.3	0	483.7	161
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.39	81.53	23.35	56.16	7.55	284	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.51	14.01	14.42	5.03	7.29	55.28	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.37	9.09	0.92	1.1	0	16.49	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.57
Sód [mg]	10%	2000	920.87	235.89	18.14	656.82	756	2587.74	130
Potas [mg]	10%	2950	757.41	1163.37	53.64	251.79	0	2226.22	76
Wapń [mg]	10%	752	334.25	97.02	6.61	54.25	0	492.15	65
Fosfor [mg]	10%	524	590.83	468.97	25.85	70.37	0	1156.03	220
Magnez [mg]	10%	255	99.13	84.29	2.22	20.84	0	206.5	81
Żelazo [mg]	10%	6.6	4.68	3.01	0.33	0.8	0	8.84	134
Witamina A [µg]	25%	233	13.12	18.43	2.18	6.77	0	40.53	18
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	3.6	3.35	3.62	0.17	2.18	0	9.34	260
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.34	0.25	0.01	0.05	0	0.67	192
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.91	0.35	0.06	0.11	0	1.44	392
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.36	16.27	0.05	0.35	0	18.04	429
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.87	11.06	1.31	4.06	0	24.31	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.65	0.05	1.82	2.1	6.46	143

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	747.5	848.8	41.5	391.6	127	2156.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3158.4	3561.8	175.4	1650.4	533.3	9079.4	107
Białko [g]	10%	100	38.7	38.6	0.3	19.3	7.9	105	105
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	35	0.3	10.7	5.4	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	9.6	0	1.8	3.2	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	12.9	0	3.7	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.2	0	4.3	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.5	118.6	0	0.4	0	166.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.02	96.44	10.08	54.87	11.7	293.12	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.33	24.75	9.72	3.67	11.7	66.18	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	3.69	1.71	0.96	0	9.94	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.8
Sód [mg]	10%	2000	840.72	193.2	0	690.06	129.6	1853.59	93
Potas [mg]	10%	2950	723.99	452.15	0	253.37	0	1429.52	49
Wapń [mg]	10%	752	333.28	198.73	0	33.31	216	781.32	103
Fosfor [mg]	10%	524	501.33	367.2	0	67.63	0	936.18	179
Magnez [mg]	10%	255	69.21	35.23	0	10.82	0	115.28	45
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.11	1.73	0	0.65	0	4.49	68
Witamina A [µg]	25%	233	9.33	7.07	0	14.24	0	30.65	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.79	0	1.02	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	3.6	2.21	4.34	0	2.96	0	9.52	264
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.21	0.1	0	0.05	0	0.38	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.71	0.69	0	0.13	0	1.54	417
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	3.17	2.01	0	0.8	0	5.99	143
Witamina C [mg]	55%	23.5	5.6	4.24	0	8.54	0	18.39	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.53	0	1.91	0.36	4.63	103

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	689.5	549.6	41.5	586.4	153	2020.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2319	175.4	2461.2	643.5	8509.9	100
Białko [g]	10%	100	31.3	35.2	0.3	20.9	21.6	109.4	109
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	10.7	0.3	24.5	5.4	55.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2.4	0	8.5	3.6	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	3.9	0	1.4	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.3	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	61.2	0	0	0	198.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.95	81.69	10.08	70.97	4.5	277.21	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	15.79	9.72	6.21	4.5	51.64	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	7.3	1.71	0.9	0	13.16	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.66
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	170.2	0	1281.65	504	3062.96	153
Potas [mg]	10%	2950	590.25	1928.14	0	182.87	0	2701.26	91
Wapń [mg]	10%	752	298.45	199.84	0	9.71	0	508.01	68
Fosfor [mg]	10%	524	377.51	498.31	0	13.62	0	889.45	170
Magnez [mg]	10%	255	56.95	119.55	0	6.63	0	183.14	72
Żelazo [mg]	10%	6.6	3.09	3.07	0	0.47	0	6.64	101
Witamina A [µg]	25%	233	7.2	86.08	0	12.41	0	105.7	45
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.29	0	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	3.6	2.1	2.76	0	2.08	0	6.95	194
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.3	0.35	0	0.03	0	0.69	197
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.67	0.53	0	0.02	0	1.23	333
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.97	13.63	0	0.61	0	16.22	387
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.32	51.65	0	7.45	0	63.42	270
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.47	0	3.56	1.4	7.65	170

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	734.1	595.6	105	499.9	127	2061.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.7	2505.6	445.2	2103.5	533.3	8689.4	103
Białko [g]	10%	100	32.9	31.3	1	19.1	7.9	92.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	17.7	0.3	16.6	5.4	52.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.6	0.1	4.9	3.2	15	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.3	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.6	0	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	64.1	0	0	0	75.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.63	81.23	25.38	68.85	11.7	311.8	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.2	18.11	20.73	2.7	11.7	77.45	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	7.26	1.83	0.74	0	15.01	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.67
Sód [mg]	10%	2000	815.74	218.4	1.08	828.7	129.6	1993.52	99
Potas [mg]	10%	2950	711.78	1411.46	426.6	171.78	0	2721.63	92
Wapń [mg]	10%	752	328.22	138.22	6.48	15.33	216	704.27	94
Fosfor [mg]	10%	524	516.4	351	21.6	22.26	0	911.27	174
Magnez [mg]	10%	255	91.2	89.91	35.64	16.35	0	233.11	91
Żelazo [mg]	10%	6.6	2.7	4.3	0.43	0.45	0	7.89	120
Witamina A [µg]	25%	233	14.14	55.61	8.1	5.64	0	83.5	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.98	3.71	0.22	1.54	0	8.47	235
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.31	0.22	0.03	0.04	0	0.61	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.64	0.35	0.1	0.02	0	1.12	305
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.59	12.28	0.51	0.25	0	14.65	349
Witamina C [mg]	55%	23.5	8.48	33.37	4.85	3.38	0	50.1	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.6	0	2.3	0.36	4.98	110

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	824.9	469.3	80.4	523.7	77.7	1976.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3476.1	1975.8	341.2	2201.3	330.4	8325	98
Białko [g]	10%	100	37.5	36.2	1.8	20.4	12.4	108.6	108
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	12.6	0	19.2	0	54.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.1	2.5	0	4.3	0	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.8	0	7.5	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	5.5	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	119.2	0	216	0	345.5	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.67	55.98	18.9	67.79	7.02	269.38	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	12.44	18.9	2.89	7.02	56.15	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	6.58	1.35	1.15	0	12.5	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.03
Sód [mg]	10%	2000	1334.41	265.52	518.4	665.3	54	2837.63	142
Potas [mg]	10%	2950	551.37	1494.89	0	320.42	0	2366.68	81
Wapń [mg]	10%	752	273.07	78.51	0	45.11	0	396.7	52
Fosfor [mg]	10%	524	308.25	218.04	0	145.92	0	672.21	129
Magnez [mg]	10%	255	54.46	71.12	0	17.28	0	142.88	56
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.43	2.39	0	1.92	0	5.75	87
Witamina A [µg]	25%	233	6.58	71.84	0	22.79	0	101.22	44
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	2.03	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	3.6	2	1.75	0	3.82	0	7.59	211
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.17	0.25	0	0.08	0	0.5	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.38	0.25	0	0.34	0	0.99	268
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.12	4.74	0	0.73	0	6.59	157
Witamina C [mg]	55%	23.5	3.95	43.1	0	13.67	0	60.73	258
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.73	1.44	1.84	0.15	7.09	158

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	695.1	652.8	68.2	395.7	153	1964.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2939.5	2752.2	288.3	1664.2	643.5	8287.8	99
Białko [g]	10%	100	23.3	36.3	1.6	14.3	21.6	97.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	13.6	1.2	13.2	5.4	44.3	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	4	0.2	3.6	3.6	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.5	0	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.6	0	0.2	0	26.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	127.92	101.45	12.78	55.52	4.5	302.18	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.56	26.3	6.48	5.17	4.5	69.02	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.13	10.55	0.23	1.69	0	15.61	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.58
Sód [mg]	10%	2000	804.8	369.3	33.12	595.24	504	2306.47	115
Potas [mg]	10%	2950	578.43	1513.13	0	258.18	0	2349.75	80
Wapń [mg]	10%	752	290.97	454.31	0	36.4	0	781.7	104
Fosfor [mg]	10%	524	286.72	575.36	0	59.28	0	921.37	176
Magnez [mg]	10%	255	46.38	159.71	0	21.6	0	227.71	89
Żelazo [mg]	10%	6.6	1.41	5.5	0	0.63	0	7.55	114
Witamina A [μg]	25%	233	14.29	55.89	0	6.57	0	76.76	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.02	0	1.01	0	2.14	21
witamina E [mg]	30%	3.6	2.5	2.56	0	1.64	0	6.71	187
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.17	0.69	0	0.06	0	0.93	266
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.42	0.88	0	0.09	0	1.4	379
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.35	3.7	0	0.39	0	5.45	129
Witamina C [mg]	55%	23.5	8.57	33.53	0	3.94	0	46.06	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.23	1.02	0.09	1.65	1.4	5.76	129

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	851.8	626.1	37.8	524.4	127	2167.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3582.9	2629.7	160.1	2214.5	533.3	9120.7	108
Białko [g]	10%	100	32.9	34.3	0.1	26.5	7.9	101.9	102
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	21	0	11.1	5.4	65.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.1	0	2.9	3.2	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10.7	0	1.8	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.8	0	3.3	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	96	0	38.4	0	145.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.57	79.76	9.9	79.81	11.7	299.75	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.19	13.44	9.18	3.48	11.7	60.01	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.23	9.81	1.62	0.77	0	16.45	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.17
Sód [mg]	10%	2000	1552.33	304.96	0	911.88	129.6	2898.79	145
Potas [mg]	10%	2950	612.66	2148.16	0	332.81	0	3093.64	105
Wapń [mg]	10%	752	300.07	155.51	0	13.77	216	685.36	92
Fosfor [mg]	10%	524	293.36	520.25	0	112.74	0	926.36	177
Magnez [mg]	10%	255	48.85	138.08	0	19.51	0	206.45	81
Żelazo [mg]	10%	6.6	3.22	4.37	0	0.72	0	8.32	126
Witamina A [μg]	25%	233	7.8	77.9	0	12.41	0	98.12	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.58	0	1.09	0	2.77	28
witamina E [mg]	30%	3.6	1.88	4.14	0	2.19	0	8.22	228
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.25	0.38	0	0.06	0	0.7	203
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.5	0.51	0	0.1	0	1.11	302
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.95	10.27	0	5	0	17.23	411
Witamina C [mg]	55%	23.5	4.68	30.22	0	7.45	0	42.36	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.31	0.84	0	2.53	0.36	7.24	161

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	753.5	676.9	82.5	363.7	51	1927.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.5	2842.9	349.3	1536.8	215.1	8119.8	97
Białko [g]	10%	100	35.5	41.7	2.7	22.1	2.1	104.3	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	23.2	1.1	7.1	1.3	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.3	0.3	1.7	0.2	13	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	9.6	0.4	1.5	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.8	0	3.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	132.7	41.1	0.9	0	502.7	167
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.94	80.02	15.32	53	7.55	268.85	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.14	19.76	9.75	3.66	7.29	55.62	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.21	9.73	0.23	0.64	0	16.83	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.71
Sód [mg]	10%	2000	920.51	295.21	17.07	714.02	756	2702.82	136
Potas [mg]	10%	2950	620.97	1711.5	15.3	205.33	0	2553.11	87
Wapń [mg]	10%	752	314.81	100.23	5.42	56.8	0	477.27	64
Fosfor [mg]	10%	524	434.95	258.12	23.29	128.74	0	845.12	161
Magnez [mg]	10%	255	52.69	82.24	1.37	19.76	0	156.07	62
Żelazo [mg]	10%	6.6	3.27	2.99	0.25	0.49	0	7.02	107
Witamina A [μg]	25%	233	13.12	38.09	25.88	4.86	0	81.96	35
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.03	0	4.49	45
witamina E [mg]	30%	3.6	2.85	3.71	0.06	1.52	0	8.15	226
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.2	0.27	0	0.05	0	0.53	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	0.85	0.27	0.05	0.22	0	1.42	385
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	1.07	6.4	0	0.32	0	7.81	187
Witamina C [mg]	55%	23.5	7.87	22.85	0	2.91	0	33.65	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.82	0.04	1.98	2.1	6.75	150

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2052.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8645.3	102
Białko [g]	10%	100	102.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	54.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	294.58	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	60.81	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.1	50
% energii z białka	10%	15	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2614.94	131
Potas [mg]	10%	2950	2403.41	81
Wapń [mg]	10%	752	580.3	77
Fosfor [mg]	10%	524	843.69	161
Magnez [mg]	10%	255	183.62	72
Żelazo [mg]	10%	6.6	6.81	103
Witamina A [µg]	25%	233	76.55	33
Witamina D [µg]	10%	10	3.04	30
witamina E [mg]	30%	3.6	7.76	216
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.35	0.59	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.37	1.16	315
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2	11.44	273
Witamina C [mg]	55%	23.5	43.03	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1980	0	0
Sól [g]	10%	5	6.53	145