

Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 28.09-18.10.2026 rok (21 dni)

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-09-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: 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 plasterkach 80.00g 7. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100.00g 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 Ziemniaki 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. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plasterkach na zimno 100.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, koper ogrodowy 3%, majeranek suszony 1%, bazylia suszona 1% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniające e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczyce), 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	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. 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 200.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,], jaja kurze całe (jaja) 8%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała, 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 orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 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 roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10% 5. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 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]
--	---	--	--	---

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z 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%] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka 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 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

			kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # płatki górskie m 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb 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 rozponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozponka 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 pietruszki 50.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie	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 200.00g 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: 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 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 jogurtowych]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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				
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 pszczele 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanek 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 biszkopty 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: mieszanek 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% 6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	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	1. p# Kompot wieloowocowy	1. Banan 120.00g składniki: banan	1. Herbata czarna, bez cukru	1. #Serek homogenizowany

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 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]	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]	100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	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.]	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 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-10-05

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 roszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, roszponka 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. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, koper ogrodowy 3%, majeranek suszony 1%, bazyliia suszona 1%	
---	--	--	--	--

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: 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. 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 300.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# śmietanka uht, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 2%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, pietruszka liście, 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 200.00g 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: 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. 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 200.00g 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 wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko 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 100.00g [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% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, roszponka warzywna 10% 5. 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 200.00g 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 buraczkiem 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. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, koper ogrodowy 3%, majeranek suszony 1%, bazylija suszona 1%	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 300.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # mąka tortowa typ 450 m 4% [składniki: mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [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 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-10-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko	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 rosół 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. # Udka kurczaka gotowane 200.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [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%), 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. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: woda wodociągowa 47%, stovit fruta jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane m 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], cynamon 1% 8. p# Dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnie 20%, brokuły 18%, marchew 6%, pietruszka korzeń 1%, seler korzeniowy 1%, # kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], sól biała, 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. # Biskopiy okrągłe M 20.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. 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 200.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,], jaja kurze całe (jaja) 8%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała, 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 całe (jaja) 98%, szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. # Udko kurczaka gotowane 200.00g 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 całe (jaja) 18%, # mąka tortowa typ 450 m 12% [składniki: mąka pszenna typ 450], cukier 9%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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	844.5	543.6	35.7	637.3	77.7	2139	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3560.2	2294.2	150.9	2682.1	330.4	9018	107
Białko [g]	10%	110	36.2	36.3	0.7	36.2	12.4	121.9	111
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	10.1	0.1	20.8	0	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	2	0	5.1	0	12.2	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.2	3.8	0	4.3	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	2.4	0	4.7	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	68.4	0	46.9	0	126.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.76	80.36	8.56	76.71	7.02	303.43	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	29.36	18.46	5.54	2.45	7.02	62.83	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.07	7.08	1.36	0.83	0	15.36	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	14.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.87
Sód [mg]	10%	2000	876.54	321.08	2.16	1134.8	54	2388.58	120
Potas [mg]	10%	3500	798.68	1652.82	144	494.32	0	3089.83	88
Wapń [mg]	10%	880	393.42	124.42	6.48	21.11	0	545.43	62
Fosfor [mg]	10%	580	534.54	487.64	17.28	218.03	0	1257.5	217
Magnez [mg]	10%	304.5	99.39	108.56	5.76	43.46	0	257.18	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.69	3.02	0.43	0.85	0	8.01	125
Witamina A [µg]	25%	226	8.49	78.99	1.62	6.33	0	95.45	43
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0	2.41	24
witamina E [mg]	30%	3.6	3.95	2.77	0.53	2.67	0	9.93	276
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.29	0.3	0.01	0.11	0	0.73	183
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.69	0.43	0.03	0.14	0	1.3	327
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.27	15.07	0.65	9.78	0	26.78	583
Witamina C [mg]	55%	27	5.09	47.39	0.97	3.8	0	57.27	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.43	0.89	0	3.15	0.15	5.97	133

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	652.5	105	486.7	127	2102.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3082.7	2744.3	445.2	2051.2	533.3	8857	105
Białko [g]	10%	110	37.1	47.2	1	22.6	7.9	115.9	106
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	18.8	0.3	13.7	5.4	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	3.5	0.1	4	3.2	19.9	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	8.9	0	1.4	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.7	0	3.1	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	143.3	0	0	0	281.4	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.63	79.08	25.38	68.45	11.7	290.25	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.56	17.63	20.73	2.72	11.7	68.35	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.29	11.15	1.83	0.64	0	16.92	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.58
Sód [mg]	10%	2000	962.11	442.18	1.08	999.41	129.6	2534.39	126
Potas [mg]	10%	3500	593.58	1597.78	426.6	162.13	0	2780.1	80
Wapń [mg]	10%	880	313.39	135.95	6.48	13.6	216	685.43	79
Fosfor [mg]	10%	580	361.58	565.72	21.6	20.74	0	969.66	168
Magnez [mg]	10%	304.5	51.55	112.91	35.64	15.71	0	215.81	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.3	3.69	0.43	0.4	0	6.83	107
Witamina A [μg]	25%	226	12.67	77	8.1	4.86	0	102.63	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.8	0	1.01	0	3.52	35
witamina E [mg]	30%	3.6	2.53	3.61	0.22	1.52	0	7.89	218
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.19	0.26	0.03	0.04	0	0.53	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.62	0.54	0.1	0.01	0	1.28	322
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.18	10.24	0.51	0.24	0	12.17	265
Witamina C [mg]	55%	27	7.6	20.79	4.85	2.91	0	36.17	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	1.22	0	2.77	0.36	6.33	141

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	124.8	632.3	153	2222.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3666.7	1864.3	529.6	2663.4	643.5	9367.6	112
Białko [g]	10%	110	32.4	19.8	16.3	23.8	21.6	114.1	104
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%	226.5	124.45	77.66	15.43	93.35	4.5	315.4	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.92	13.54	14.71	4.29	4.5	56.96	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.7	4.7	1.62	1.69	0	11.73	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.34
Sód [mg]	10%	2000	1572.29	806.03	54	935.34	504	3871.67	194
Potas [mg]	10%	3500	561.02	705.54	0	321.62	0	1588.19	45
Wapń [mg]	10%	880	274.8	57.12	0	20.78	0	352.71	39
Fosfor [mg]	10%	580	309.76	134.22	0	53.07	0	497.06	85
Magnez [mg]	10%	304.5	55.11	41.17	0	19.79	0	116.08	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	1.8	0	0.87	0	4.15	65
Witamina A [μg]	25%	226	7.36	57.41	0	17.12	0	81.91	36
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%	0.4	0.17	0.15	0	0.07	0	0.4	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.39	0.17	0	0.04	0	0.61	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.14	3.03	0	0.93	0	5.1	111
Witamina C [mg]	55%	27	4.41	34.45	0	10.27	0	49.14	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.36	2.23	0.15	2.59	1.4	9.67	215

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	748	673	41.5	548.7	127	2138.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3155.3	2831.8	175.4	2311.7	533.3	9007.6	106
Białko [g]	10%	110	32.4	49.7	0.3	22.1	7.9	112.6	102
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	20	0.3	16.2	5.4	59	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.7	0	4.4	3.2	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	7.7	0	3.4	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5	0	3.4	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	166.3	0	163.4	0	340.6	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.62	76.98	10.08	78.92	11.7	296.32	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.79	16.92	9.72	3.16	11.7	58.3	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.23	6.92	1.71	0.74	0	14.61	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.71
Sód [mg]	10%	2000	1058.86	287.94	0	1033.18	129.6	2509.6	125
Potas [mg]	10%	3500	704.2	1912.75	0	233.8	0	2850.75	82
Wapń [mg]	10%	880	329.3	85.49	0	43.4	216	674.21	77
Fosfor [mg]	10%	580	472.64	196.67	0	116.73	0	786.05	135
Magnez [mg]	10%	304.5	90.57	83.02	0	22.15	0	195.74	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.74	3.61	0	1.5	0	7.86	122
Witamina A [µg]	25%	226	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%	0.4	0.3	0.22	0	0.06	0	0.6	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.56	0.2	0	0.26	0	1.03	258
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.57	4.56	0	0.28	0	6.43	139
Witamina C [mg]	55%	27	9.81	21.93	0	3.38	0	35.14	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.79	0	2.86	0.36	6.27	139

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	546.1	153	2132.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2975.1	2792.4	280.8	2307.1	643.5	8999.1	106
Białko [g]	10%	110	26.4	33.3	1.9	31.8	21.6	115.2	105
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%	226.5	124.04	95.83	12.96	81.9	4.5	319.25	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.53	21.6	0.34	9.39	4.5	53.38	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	9.26	0.34	1.58	0	14.19	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.58
Sód [mg]	10%	2000	822.26	737.8	8.64	629.84	504	2702.55	134
Potas [mg]	10%	3500	618.87	691.45	0	247.4	0	1557.73	45
Wapń [mg]	10%	880	337.56	81.3	0	22.78	0	441.65	50
Fosfor [mg]	10%	580	399.6	125.63	0	22.76	0	548	95
Magnez [mg]	10%	304.5	60.36	41.3	0	12.57	0	114.23	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	2	0	0.77	0	4.39	68
Witamina A [µg]	25%	226	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%	0.4	0.19	0.14	0	0.05	0	0.38	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.61	0.16	0	0.06	0	0.84	210
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.1	3.02	0	0.72	0	4.85	106
Witamina C [mg]	55%	27	4.19	9.22	0	7.97	0	21.39	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.28	2.04	0.02	1.74	1.4	6.75	150

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	192	502.2	77.7	2178.7	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3203.2	2721.3	814.7	2112.8	330.4	9182.6	109
Białko [g]	10%	110	32.7	31.8	17.2	15.9	12.4	110.2	100
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%	226.5	115.7	91.3	30.91	71.3	7.02	316.24	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.92	12.89	26.27	6.05	7.02	68.16	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.01	5.79	1.83	0.84	0	14.49	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.81
Sód [mg]	10%	2000	1066.93	225.8	55.08	1033.83	54	2435.64	122
Potas [mg]	10%	3500	532.14	865.76	426.6	180.13	0	2004.65	57
Wapń [mg]	10%	880	265.58	46.01	6.48	14.68	0	332.77	38
Fosfor [mg]	10%	580	252.52	287.41	21.6	23.05	0	584.59	102
Magnez [mg]	10%	304.5	40.71	60.89	35.64	17.29	0	154.53	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.2	2.05	0.43	0.43	0	4.12	65
Witamina A [µg]	25%	226	14.14	14.35	8.1	5.4	0	42	18
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%	0.4	0.15	0.19	0.03	0.04	0	0.42	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.38	0.21	0.1	0.02	0	0.72	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.21	10.71	0.51	0.27	0	12.71	276
Witamina C [mg]	55%	27	8.48	8.61	4.85	3.24	0	25.2	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	0.62	0.15	2.87	0.15	6.08	135

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	621.6	51	2176.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235	2454.8	642.3	2622.4	215.1	9169.7	109
Białko [g]	10%	110	33.3	34.3	2.8	38.1	2.1	110.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	19.4	5.3	14.4	1.3	59.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.7	3.2	2.2	0.2	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.1	1.5	1.7	0	16.1	-
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	14.8	0	416.7	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.61	72.72	23.57	86.05	7.55	308.51	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.58	16.18	9.09	9.82	7.29	56.99	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.56	9.44	0.61	2.68	0	16.3	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.43
Sód [mg]	10%	2000	919.14	210.33	37.32	755.43	756	2678.24	135
Potas [mg]	10%	3500	682.82	1375.9	15.34	570.87	0	2644.95	75
Wapń [mg]	10%	880	317.98	91.37	13.69	142.31	0	565.37	64
Fosfor [mg]	10%	580	490.68	253.61	21.55	306.49	0	1072.33	186
Magnez [mg]	10%	304.5	66.16	77.11	1.55	39.12	0	183.95	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	2.67	0.18	2.1	0	8.41	132
Witamina A [μg]	25%	226	7.96	36.16	0.06	29.15	0	73.35	33
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.15	1.04	0	4.46	45
witamina E [mg]	30%	3.6	2.55	2.76	0.14	1.95	0	7.41	206
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.22	0.26	0	0.07	0	0.57	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.84	0.26	0.03	0.52	0	1.67	419
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.19	6.17	0	3.36	0	10.74	233
Witamina C [mg]	55%	27	4.78	21.7	0.03	17.49	0	44.01	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.58	0.1	2.09	2.1	6.69	149

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	619.5	127	2135.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3308.8	2382.9	160.1	2611	533.3	8996.3	106
Białko [g]	10%	110	28.4	21.6	0.1	36.2	7.9	94.4	86
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	18.1	0	17.4	5.4	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	4.2	0	3.1	3.2	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.9	0	6.9	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.8	0	5.8	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	52.3	0	210.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.41	83.01	9.9	79.88	11.7	311.92	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.55	16.47	9.18	5.16	11.7	65.07	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	7.59	1.62	0.83	0	13.59	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.81
Sód [mg]	10%	2000	1247.65	294.91	0	721.98	129.6	2394.15	119
Potas [mg]	10%	3500	572.1	1308.38	0	543.48	0	2423.97	69
Wapń [mg]	10%	880	269.18	144.84	0	51.63	216	681.66	78
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	346.97	0	291.34	0	939.45	162
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	107.38	0	47.75	0	200.52	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.83	0	0.93	0	7.26	113
Witamina A [µg]	25%	226	14.14	38.56	0	7.16	0	59.87	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	3.44	0	8.59	239
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.43	0	0.12	0	0.72	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.39	0.55	0	0.27	0	1.23	308
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.49	4.99	0	9.85	0	16.34	355
Witamina C [mg]	55%	27	8.48	23.13	0	4.29	0	35.92	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.81	0	2	0.36	5.98	132

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	733.7	72.4	464.9	153	2201.9	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.9	3090.4	307.4	1955.8	643.5	9277.2	111
Białko [g]	10%	110	38.9	53.9	1.5	26.6	21.6	142.8	129
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	19.8	0.2	15.7	5.4	59.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.9	0	2.5	3.6	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.4	0	6.4	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.7	0	5.8	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.2	0	24.3	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.99	87.84	16.02	54.62	4.5	278.99	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.18	21.03	15.02	4.62	4.5	60.37	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	6.28	0	1.08	0	12.4	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.27
Sód [mg]	10%	2000	1586.05	272.11	1.79	499.47	504	2863.44	143
Potas [mg]	10%	3500	647.85	1730.19	0	368.15	0	2746.19	79
Wapń [mg]	10%	880	288.91	216.78	0	89.5	0	595.2	68
Fosfor [mg]	10%	580	415.53	620.77	0	215.8	0	1252.1	216
Magnez [mg]	10%	304.5	96.22	119.31	0	26.59	0	242.13	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	4.45	0	0.99	0	7.98	125
Witamina A [μg]	25%	226	6.58	25.36	0	14.7	0	46.64	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	3.6	2.42	3.53	0	3.8	0	9.76	271
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.3	0.29	0	0.08	0	0.68	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.43	0.58	0	0.3	0	1.32	331
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.14	23.23	0	5.28	0	29.66	645
Witamina C [mg]	55%	27	3.95	15.21	0	8.82	0	27.98	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	0.75	0	1.38	1.4	7.15	159

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	675.8	105	420.8	77.7	2113.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3506.3	2846.4	445.2	1769	330.4	8897.6	106
Białko [g]	10%	110	32.4	52	1	17.4	12.4	115.5	105
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	16.2	0.3	15.4	0	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.1	0.1	3.6	0	17.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.6	0	4.5	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.3	0	4.3	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	97.8	0	108	0	216.6	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.03	85.69	25.38	53.36	7.02	285.49	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.03	19.92	20.73	2.83	7.02	69.54	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	10.89	1.83	0.77	0	16.87	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.2
Sód [mg]	10%	2000	1517.05	285.37	1.08	711.71	54	2569.23	129
Potas [mg]	10%	3500	542.1	2042.33	426.6	222.77	0	3233.8	91
Wapń [mg]	10%	880	281.35	321.14	6.48	23.81	0	632.79	72
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	825.31	21.6	74.82	0	1225.89	211
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	191.57	35.64	10.23	0	289.9	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	5.72	0.43	1.13	0	9.58	151
Witamina A [μg]	25%	226	7.2	79.02	8.1	12.41	0	106.74	47
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.01	0	1.52	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	3.6	1.92	4.36	0.22	2.87	0	9.39	260
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.28	0.71	0.03	0.05	0	1.09	274
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.49	0.9	0.1	0.17	0	1.68	421
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.95	21.9	0.51	0.62	0	25	544
Witamina C [mg]	55%	27	4.32	47.41	4.85	7.45	0	64.04	238
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.21	0.79	0	1.97	0.15	6.42	143

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	774.9	558.8	66.3	569.5	127	2096.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3270	2356.3	280.8	2400.8	533.3	8841.4	104
Białko [g]	10%	110	26.1	53.6	1.9	29.4	7.9	119	109
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	11.1	0.8	15.5	5.4	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	2.6	0.3	4.7	3.2	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.1	0	1.5	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.6	0	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.5	0	1	0	133.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.38	65.9	12.96	78.44	11.7	299.39	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.35	20.27	0.34	4.1	11.7	60.77	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	9.69	0.34	0.74	0	14.33	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	2000	851.65	328.11	8.64	1112.2	129.6	2430.2	121
Potas [mg]	10%	3500	572.1	2256.16	0	223.62	0	3051.9	86
Wapń [mg]	10%	880	269.18	228.7	0	67.17	216	781.06	90
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	733.33	0	151.86	0	1186.32	204
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	155.5	0	21.21	0	222.12	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.14	0	0.56	0	6.2	97
Witamina A [μg]	25%	226	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	2.66	0	1.54	0	6.78	188
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.43	0	0.05	0	0.65	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.39	0.64	0	0.27	0	1.32	330
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.49	26.17	0	0.36	0	28.02	609
Witamina C [mg]	55%	27	8.48	28.77	0	3.38	0	40.64	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.91	0.02	3.08	0.36	6.07	134

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	578.2	153	2122.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3001.4	2703.6	160.1	2441.9	643.5	8950.7	107
Białko [g]	10%	110	38.6	37.5	0.1	33.1	21.6	131.1	119
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	16.2	0	11.7	5.4	49.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	4.2	0	2	3.6	17.6	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	4.1	0	12.9	-
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	1.8	0	81.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.35	93.92	9.9	85.8	4.5	299.48	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.96	14.45	9.18	6.26	4.5	50.36	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	14.56	1.62	1.64	0	20.83	69
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	2000	1322.89	313.92	0	696.54	504	2837.36	142
Potas [mg]	10%	3500	557.67	941.6	0	310.39	0	1809.68	52
Wapń [mg]	10%	880	294.13	124.83	0	109.6	0	528.58	59
Fosfor [mg]	10%	580	293.85	211.81	0	238.17	0	743.84	129
Magnez [mg]	10%	304.5	55.18	68.4	0	19.58	0	143.18	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.32	3.33	0	0.92	0	5.59	88
Witamina A [μg]	25%	226	6.73	72.34	0	12.46	0	91.53	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.04	0	2.78	27
witamina E [mg]	30%	3.6	1.93	2.86	0	2.94	0	7.74	216
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.22	0	0.07	0	0.48	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.41	0.33	0	0.47	0	1.22	307
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.98	3.64	0	0.75	0	5.39	117
Witamina C [mg]	55%	27	4.04	43.4	0	7.47	0	54.92	204
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.87	0	1.93	1.4	7.09	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	569.2	192	494.1	127	2118.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3107.1	2383.4	814.7	2074.7	533.3	8913.5	106
Białko [g]	10%	110	36.9	30.8	17.2	16.7	7.9	109.7	100
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%	226.5	120.75	58.3	30.91	65.99	11.7	287.67	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.56	18.07	26.27	5.99	11.7	82.6	182
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.82	8.3	1.83	3.19	0	20.16	68
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.66
Sód [mg]	10%	2000	1401.58	230.25	55.08	782.69	129.6	2599.21	130
Potas [mg]	10%	3500	599.97	1532.15	426.6	547.96	0	3106.69	89
Wapń [mg]	10%	880	289.27	150.25	6.48	62.46	216	724.47	83
Fosfor [mg]	10%	580	251.15	259.32	21.6	96.88	0	628.96	109
Magnez [mg]	10%	304.5	47.77	83.2	35.64	28.04	0	194.65	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	4.43	0.43	1.4	0	8.37	131
Witamina A [μg]	25%	226	7.72	104.8	8.1	24.48	0	145.1	64
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%	0.4	0.12	0.29	0.03	0.1	0	0.56	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.39	0.4	0.1	0.16	0	1.06	266
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	0.87	4.03	0.51	1.63	0	7.06	154
Witamina C [mg]	55%	27	4.63	50.64	4.85	14.68	0	74.82	277
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.89	0.63	0.15	2.17	0.36	6.49	144

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	767.9	114.4	399	51	2111.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3283.9	3223.8	484.1	1679.6	215.1	8886.8	106
Białko [g]	10%	110	35.1	51.2	2.6	15.6	2.1	106.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	28.1	1.3	12.6	1.3	64.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	8.2	0.3	2.7	0.2	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.6	11.3	0.4	3.3	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	5.5	0.1	4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	145.7	41	0.3	0	515.1	172
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.39	82.04	23.35	56.16	7.55	284.51	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.51	14.28	14.42	5.03	7.29	55.54	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.37	9.32	0.92	1.1	0	16.72	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.64
Sód [mg]	10%	2000	920.87	269.97	18.14	656.82	756	2621.81	131
Potas [mg]	10%	3500	757.41	1389.75	53.64	251.79	0	2452.59	71
Wapń [mg]	10%	880	334.25	101.93	6.61	54.25	0	497.06	57
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	601.81	25.85	70.37	0	1288.87	222
Magnez [mg]	10%	304.5	99.13	103.24	2.22	20.84	0	225.44	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.68	3.27	0.33	0.8	0	9.09	142
Witamina A [μg]	25%	226	13.12	19.09	2.18	6.77	0	41.18	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	4.44	0.17	2.18	0	10.16	283
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.34	0.3	0.01	0.05	0	0.71	180
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.91	0.43	0.06	0.11	0	1.53	382
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.36	22.67	0.05	0.35	0	24.45	532
Witamina C [mg]	55%	27	7.87	11.45	1.31	4.06	0	24.71	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.74	0.05	1.82	2.1	6.55	145

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	490.8	127	2255.8	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3158.4	3561.8	175.4	2066	533.3	9495.1	112
Białko [g]	10%	110	38.7	38.6	0.3	34.1	7.9	119.8	108
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	35	0.3	15.8	5.4	69.9	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	9.6	0	2.2	3.2	19.6	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	12.9	0	6.6	0	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.2	0	6	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.5	118.6	0	47.3	0	213.5	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.02	96.44	10.08	53.53	11.7	291.77	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.33	24.75	9.72	3.53	11.7	66.04	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	3.69	1.71	1.05	0	10.03	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	2000	840.72	193.2	0	497.2	129.6	1660.73	83
Potas [mg]	10%	3500	723.99	452.15	0	575.91	0	1752.07	50
Wapń [mg]	10%	880	333.28	198.73	0	39.09	216	787.1	90
Fosfor [mg]	10%	580	501.33	367.2	0	263.41	0	1131.95	194
Magnez [mg]	10%	304.5	69.21	35.23	0	37.93	0	142.38	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.11	1.73	0	1.04	0	4.89	76
Witamina A [μg]	25%	226	9.33	7.07	0	14.93	0	31.35	14
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	4.08	0	10.65	296
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.21	0.1	0	0.12	0	0.45	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.71	0.69	0	0.25	0	1.66	415
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	3.17	2.01	0	10.32	0	15.51	337
Witamina C [mg]	55%	27	5.6	4.24	0	8.96	0	18.81	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.53	0	1.38	0.36	4.15	93

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.5	624.4	41.5	586.4	153	2094.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2634.9	175.4	2461.2	643.5	8825.8	104
Białko [g]	10%	110	31.3	45.2	0.3	20.9	21.6	119.4	108
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	11.9	0.3	24.5	5.4	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3	0	8.5	3.6	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.2	0	1.4	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.5	0	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	84.2	0	0	0	221.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	109.95	87.72	10.08	70.97	4.5	283.24	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.42	19.01	9.72	6.21	4.5	54.86	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	7.61	1.71	0.9	0	13.48	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.05
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	212.03	0	1281.65	504	3104.79	155
Potas [mg]	10%	3500	590.25	2204.83	0	182.87	0	2977.96	85
Wapń [mg]	10%	880	298.45	257.44	0	9.71	0	565.61	64
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	631.95	0	13.62	0	1023.08	176
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	140.28	0	6.63	0	203.87	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.39	0	0.47	0	6.97	108
Witamina A [μg]	25%	226	7.2	88.73	0	12.41	0	108.35	47
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.3	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	3.6	2.1	2.98	0	2.08	0	7.18	200
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.3	0.4	0	0.03	0	0.74	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.67	0.66	0	0.02	0	1.36	341
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.97	18.18	0	0.61	0	20.77	451
Witamina C [mg]	55%	27	4.32	53.24	0	7.45	0	65.01	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.58	0	3.56	1.4	7.76	173

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

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	531	127	2093	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.7	2505.6	445.2	2233.3	533.3	8819.3	105
Białko [g]	10%	110	32.9	31.3	1	22	7.9	95.2	86
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	17.7	0.3	18.5	5.4	54.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.6	0.1	5.4	3.2	15.6	72
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%	226.5	124.63	81.23	25.38	69.3	11.7	312.25	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.2	18.11	20.73	2.79	11.7	77.54	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	7.26	1.83	0.74	0	15.01	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.09
Sód [mg]	10%	2000	815.74	218.4	1.08	972.7	129.6	2137.52	107
Potas [mg]	10%	3500	711.78	1411.46	426.6	171.78	0	2721.63	77
Wapń [mg]	10%	880	328.22	138.22	6.48	15.33	216	704.27	81
Fosfor [mg]	10%	580	516.4	351	21.6	22.26	0	911.27	158
Magnez [mg]	10%	304.5	91.2	89.91	35.64	16.35	0	233.11	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	4.3	0.43	0.45	0	7.89	123
Witamina A [μg]	25%	226	14.14	55.61	8.1	5.64	0	83.5	37
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%	0.4	0.31	0.22	0.03	0.04	0	0.61	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.64	0.35	0.1	0.02	0	1.12	282
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.59	12.28	0.51	0.25	0	14.65	319
Witamina C [mg]	55%	27	8.48	33.37	4.85	3.38	0	50.1	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.6	0	2.7	0.36	5.34	118

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	541	80.4	523.7	77.7	2047.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3476.1	2277.4	341.2	2201.3	330.4	8626.6	102
Białko [g]	10%	110	37.5	48.6	1.8	20.4	12.4	120.9	110
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	15	0	19.2	0	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.1	3.1	0	4.3	0	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.4	0	7.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.9	0	5.5	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	172.1	0	216	0	398.4	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.67	55.98	18.9	67.79	7.02	269.38	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.89	12.44	18.9	2.89	7.02	56.15	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	6.58	1.35	1.15	0	12.5	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.84
Sód [mg]	10%	2000	1334.41	319.7	518.4	665.3	54	2891.81	145
Potas [mg]	10%	3500	551.37	1640.42	0	320.42	0	2512.21	72
Wapń [mg]	10%	880	273.07	78.51	0	45.11	0	396.7	45
Fosfor [mg]	10%	580	308.25	218.04	0	145.92	0	672.21	116
Magnez [mg]	10%	304.5	54.46	71.12	0	17.28	0	142.88	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.43	2.39	0	1.92	0	5.75	89
Witamina A [μg]	25%	226	6.58	71.84	0	22.79	0	101.22	45
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%	0.4	0.17	0.25	0	0.08	0	0.5	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.38	0.25	0	0.34	0	0.99	247
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.12	4.74	0	0.73	0	6.59	143
Witamina C [mg]	55%	27	3.95	43.1	0	13.67	0	60.73	226
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.88	1.44	1.84	0.15	7.22	161

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	155.1	395.7	153	2051.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2939.5	2752.2	657.8	1664.2	643.5	8657.3	104
Białko [g]	10%	110	23.3	36.3	17.8	14.3	21.6	113.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	13.6	1.2	13.2	5.4	44.3	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	4	0.2	3.6	3.6	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.5	0	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.6	0	0.2	0	26.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.92	101.45	18.31	55.52	4.5	307.71	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.56	26.3	12.01	5.17	4.5	74.56	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.13	10.55	0.23	1.69	0	15.61	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	2000	804.8	369.3	87.12	595.24	504	2360.47	117
Potas [mg]	10%	3500	578.43	1513.13	0	258.18	0	2349.75	67
Wapń [mg]	10%	880	290.97	454.31	0	36.4	0	781.7	89
Fosfor [mg]	10%	580	286.72	575.36	0	59.28	0	921.37	158
Magnez [mg]	10%	304.5	46.38	159.71	0	21.6	0	227.71	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.41	5.5	0	0.63	0	7.55	118
Witamina A [μg]	25%	226	14.29	55.89	0	6.57	0	76.76	34
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%	0.4	0.17	0.69	0	0.06	0	0.93	233
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.42	0.88	0	0.09	0	1.4	350
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.35	3.7	0	0.39	0	5.45	120
Witamina C [mg]	55%	27	8.57	33.53	0	3.94	0	46.06	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.23	1.02	0.24	1.65	1.4	5.9	132

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

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	713.1	37.8	524.4	127	2254.4	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3582.9	2995.9	160.1	2214.5	533.3	9486.9	113
Białko [g]	10%	110	32.9	44.5	0.1	26.5	7.9	112.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	23.8	0	11.1	5.4	68.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.5	0	2.9	3.2	20.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.3	0	1.8	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.6	0	3.3	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	136.4	0	38.4	0	185.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.57	85.15	9.9	79.81	11.7	305.13	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.19	13.74	9.18	3.48	11.7	60.31	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.23	10.07	1.62	0.77	0	16.71	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.6
Sód [mg]	10%	2000	1552.33	391.51	0	911.88	129.6	2985.33	150
Potas [mg]	10%	3500	612.66	2375.9	0	332.81	0	3321.38	96
Wapń [mg]	10%	880	300.07	160.5	0	13.77	216	690.35	79
Fosfor [mg]	10%	580	293.36	646.71	0	112.74	0	1052.82	182
Magnez [mg]	10%	304.5	48.85	156.61	0	19.51	0	224.98	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.22	4.83	0	0.72	0	8.78	137
Witamina A [μg]	25%	226	7.8	92.73	0	12.41	0	112.95	49
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.68	0	1.09	0	2.87	29
witamina E [mg]	30%	3.6	1.88	4.63	0	2.19	0	8.72	242
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.25	0.41	0	0.06	0	0.73	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.5	0.6	0	0.1	0	1.21	304
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.95	12.47	0	5	0	19.43	423
Witamina C [mg]	55%	27	4.68	30.22	0	7.45	0	42.36	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.31	1.08	0	2.53	0.36	7.46	166

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	748.5	82.5	363.7	51	1999.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.5	3144.5	349.3	1536.8	215.1	8421.4	100
Białko [g]	10%	110	35.5	54.1	2.7	22.1	2.1	116.7	106
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	25.7	1.1	7.1	1.3	54.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.9	0.3	1.7	0.2	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	10.2	0.4	1.5	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.4	0	3.1	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	185.6	41.1	0.9	0	555.6	185
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.94	80.02	15.32	53	7.55	268.85	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.14	19.76	9.75	3.66	7.29	55.62	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.21	9.73	0.23	0.64	0	16.83	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.86
Sód [mg]	10%	2000	920.51	349.39	17.07	714.02	756	2757	138
Potas [mg]	10%	3500	620.97	1857.03	15.3	205.33	0	2698.64	77
Wapń [mg]	10%	880	314.81	100.23	5.42	56.8	0	477.27	54
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	258.12	23.29	128.74	0	845.12	146
Magnez [mg]	10%	304.5	52.69	82.24	1.37	19.76	0	156.07	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	2.99	0.25	0.49	0	7.02	110
Witamina A [μg]	25%	226	13.12	38.09	25.88	4.86	0	81.96	36
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%	0.4	0.2	0.27	0	0.05	0	0.53	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.85	0.27	0.05	0.22	0	1.42	357
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	1.07	6.4	0	0.32	0	7.81	169
Witamina C [mg]	55%	27	7.87	22.85	0	2.91	0	33.65	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.97	0.04	1.98	2.1	6.89	153

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2132.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8985.6	107
Białko [g]	10%	110	115.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	57.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	212.9	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	296.91	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.59	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.18	51
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2634.94	132
Potas [mg]	10%	3500	2555.94	73
Wapń [mg]	10%	880	592.45	68
Fosfor [mg]	10%	580	930.4	161
Magnez [mg]	10%	304.5	194.59	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.99	109
Witamina A [µg]	25%	226	78.31	35
Witamina D [µg]	10%	10	3.05	30
witamina E [mg]	30%	3.6	8.13	226
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.62	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	1.24	310
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.6	14.52	316
Witamina C [mg]	55%	27	43.24	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.58	146