

Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 27.07-16.08.2026 rok (21 dni) 21 dni PROVITA

"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 Zygmankowska-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, 2026-07-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]	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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona	1. Gruszka 150.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

5. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik 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] 7. #Rolada pieczona z pieczarkami 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	mielona SŁODKA 0% 4. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 5. RW Ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%		kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-28				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper	1. Arbuz 300.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny] 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]		tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 6. p# pasta rybno-jajeczna 70.00g składniki: miruna 43%, #Jaja gotowane 29%, p# Ser twarogowy chudy 14% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-29

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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #pierogi z serem 250.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 5. Arbuz 150.00g	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica 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.] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-30

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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. p#o pieczona Roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. #surówka z kapusty, ogórka i papryki 150.00g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona 17%, Marchew 13%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Nektarynka 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 50.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1% 7. p#w szynka z indyka indykol*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: 5 - Piątek, 2026-07-31

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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 100.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 6. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Gnocchi szpinakowe 130.00g [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] 4. p# Sos koperkowy 150.00g 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% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 150.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta rybna, ala paprykarz 80.00g składniki: miruna 30%, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu (m) 130.00g składniki: miruna 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%			
Dzień: 6 - Sobota, 2026-08-01				
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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g 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	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

7. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]			cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 7. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-08-02

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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna z groszkiem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 50%, Groszek zielony mrożony 30%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p#d ciasto marchewkowe 70.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-08-03

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Miód pszczeli 25.00g 7. 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 z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, # Passata pomidorowa M 4% [składniki: pomidory, sól], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 5. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	---	---	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-08-04

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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.]	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# Chłodnik z jajkiem 400.00g składniki: p# kefir 29% [składniki: Mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, jaja gotowane iżż 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. Arbuz 200.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 10 - Środa, 2026-08-05

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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
--	---	--	---	---

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-08-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #pasztet (kurczak+cielecina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 7. #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. k# Zupa brokułowa + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]			
Dzień: 12 - Piątek, 2026-08-07				
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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Powidła śliwkowe 25.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 7. 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. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: miruna 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 Brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Pasta z tuńczyka i jajka (I) 70.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], # Jaja gotowane 43%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 13% [składniki: mleko , mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-08-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. 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.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 150.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0% 6. p#o Pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, p# Ser Rycki	1. Nektarynka 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina] 8. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 70.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 7. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%			
Dzień: 14 - Niedziela, 2026-08-09				
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. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka	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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, #Jaja gotowane 4% 5. #ryż pomidorowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włószczyna kostka 14%	1. #Placek biszkoptowy z truskawkami 70.00g składniki: Truskawki 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkem gotowanym 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%		bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-08-10				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. #drobiowa rolada kanapkowa z	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa curry z kurczakiem (i groszkiem zielonym)+ 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Groszek zielony mrożony 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki:	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	# 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]		6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 60.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 7. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 16 - Wtorek, 2026-08-11				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	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 + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do	1. Arbuz 200.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]		tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 6. #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).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	
--	---	--	--	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-08-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o Kurczak w kostkę z pieczarkami duszone w sosie własnym 260.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 48%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Woda wodociągowa 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-08-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 400.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	przecierów)]	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	bakterii mlekowych]
--	---	---------------------	--	----------------------------

Dzień: 19 - Piątek, 2026-08-14

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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. #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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 150.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu (m) 130.00g składniki: miruna 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 7. RW Sos warzywny 100.00g	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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	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%			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-08-15				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 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:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # pulpet z indyka nadziewany serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 70.00g 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 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy,	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	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]		białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	---	--	---	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-08-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 70.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-07-27

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	627.5	617.5	77.7	567.9	127	2017.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2640.9	2588.5	328.7	2383.8	533.3	8475.4	100
Białko [g]	10%	100	26.1	35.6	0.8	19.3	7.9	89.7	90
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	26.1	0.2	20.6	5.4	69	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4	0	6.2	3.2	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	12.3	0	2.2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.1	0.1	4.8	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	113.8	0	0	0	114.7	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.13	63.24	19.44	80.43	11.7	273.95	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.64	14.06	13.36	2.77	11.7	47.53	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.28	6.74	2.83	8.44	0	29.3	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.31
Sód [mg]	10%	2000	820.64	227.09	2.7	930.87	129.6	2110.9	105
Potas [mg]	10%	4700	447.93	1744.31	159.3	256.18	0	2607.73	55
Wapń [mg]	10%	900	61.73	158.64	16.2	34.66	216	487.24	55
Fosfor [mg]	10%	580	222.75	275.63	20.25	131.23	0	649.87	112
Magnez [mg]	10%	304.5	68.7	84.4	10.8	58.51	0	222.42	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.8	2.38	0.4	1.96	0	7.55	118
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	75.55	5.96	7.38	0	103.22	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.27	0.46	0	1.35	0	3.09	32
witamina E [mg]	30%	9	2.96	5.38	0.42	2.39	0	11.16	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.3	0.02	0.14	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.29	0.04	0.05	0	0.61	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.54	5.62	0.11	2.53	0	12.81	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	45.33	3.57	4.42	0	61.93	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.63	0	2.58	0.36	5.27	118

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-07-28

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	598.8	671.2	98	480.4	127	1975.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2526.4	2808.6	415.8	2016.2	533.3	8300.5	99
Białko [g]	10%	100	24.7	34.5	1.6	25.2	7.9	94.1	95
Tłuszcz [g]	10%	66	10.5	30.4	0.2	18	5.4	64.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	6.2	0	4.7	3.2	17.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	11.5	0	6	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.1	0	5.8	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20	0	50.9	0	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.76	70.85	22.68	57.59	11.7	269.59	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.81	14.79	20.52	3.56	11.7	66.39	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.93	12.02	0.81	6.64	0	30.41	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.84
Sód [mg]	10%	2000	726.85	199.67	2.7	1989.6	129.6	3048.43	151
Potas [mg]	10%	4700	390	625.21	351	385.55	0	1751.77	36
Wapń [mg]	10%	900	57.43	64.19	16.2	342.98	216	696.81	77
Fosfor [mg]	10%	580	205.57	171.72	24.3	182.13	0	583.73	100
Magnez [mg]	10%	304.5	67.79	44.06	5.4	49.44	0	166.71	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.49	1.71	0.54	2.27	0	7.01	109
Witamina A [μg]	25%	565	57.15	10.57	22.5	15.09	0	105.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.53	0	1.26	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	3.16	4.62	0.21	4.03	0	12.03	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.11	0.19	0.18	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.27	0.05	0.18	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.16	5.31	0.51	3.14	0	13.13	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	6.34	13.49	9.05	0	63.19	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.55	0	5.52	0.36	7.62	169

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-07-29

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	455.3	724.9	50.7	486.3	153	1870.3	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1916.6	3064.5	214.9	2050.1	643.5	7889.7	94
Białko [g]	10%	100	19	39.2	2.1	21.8	21.6	103.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	11.1	11.4	0	10	5.4	38	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	4.3	0	3.7	3.6	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	1.2	0	1.7	0	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.6	0	3.8	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	23.1	0	0	0	150.9	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.29	118.46	11.34	81.4	4.5	290.01	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.87	30.99	9.99	4.09	4.5	53.45	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9	4.62	1.62	8.53	0	23.78	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.72
Sód [mg]	10%	2000	745.75	599.87	432	796.23	504	3077.86	154
Potas [mg]	10%	4700	383.7	522.37	0	322.78	0	1228.86	26
Wapń [mg]	10%	900	79.48	20.61	0	32.59	0	132.69	15
Fosfor [mg]	10%	580	274.42	101.24	0	133.57	0	509.23	87
Magnez [mg]	10%	304.5	71.39	23.48	0	48.16	0	143.04	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.34	1.23	0	2.07	0	6.65	103
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	15.96	0	13.5	0	37.48	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.46	0	1.01	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	2.48	0.24	0	2.47	0	5.2	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.16	0	0.17	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.09	0	0.09	0	0.52	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.6	2.92	0	2.89	0	9.42	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	9.57	0	8.1	0	22.49	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.07	1.66	1.2	2.21	1.4	7.69	170

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-07-30

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	618.2	524.5	36.1	568.1	127	1874.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2602	2203.8	153	2387.7	533.3	7879.9	93
Białko [g]	10%	100	27.2	36.4	0.6	24.8	7.9	96.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	17.1	0.1	18.3	5.4	57.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4.3	0	5	3.2	18.4	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	6.4	0	5	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.8	0	4.2	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	78.7	0	33.4	0	113.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.22	60.12	8.49	80.07	11.7	256.61	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.52	13.81	6.48	3.86	11.7	40.37	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.66	8.11	0.86	8.14	0	27.78	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.23
Sód [mg]	10%	2000	2365.3	583.37	0.72	1052.35	129.6	4131.36	206
Potas [mg]	10%	4700	335.55	1931.79	154.08	399.38	0	2820.81	59
Wapń [mg]	10%	900	365.05	124.39	6.48	34.32	216	746.24	84
Fosfor [mg]	10%	580	201.07	491.97	20.16	197.38	0	910.59	157
Magnez [mg]	10%	304.5	66.89	140.91	9.36	70.36	0	287.52	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	3.53	0.36	2.32	0	8.74	137
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	86.82	8.22	20.99	0	124.05	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.29	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	9	2.29	3.74	1	2.43	0	9.48	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.37	0.01	0.34	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.43	0.02	0.15	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	17.15	0.06	4.34	0	25.15	219
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	48.65	4.93	6.47	0	64.87	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.57	1.62	0	2.92	0.36	10.32	228

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-07-31

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	459.3	809.2	193.5	398.5	153	2013.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1936.2	3384.9	813.5	1677	643.5	8455.2	101
Białko [g]	10%	100	16.2	32.2	3.6	13.1	21.6	86.9	87
Tłuszcz [g]	10%	66	9.1	40.6	6.3	10.5	5.4	72.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	12.9	0.7	1.6	3.6	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	14.9	0	3.8	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.3	0	4.9	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	105.2	0	0	0	113.7	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.32	81.86	31.5	66.21	4.5	266.4	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.63	17.14	4.05	4.84	4.5	44.17	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.71	6.72	1.89	7.1	0	24.44	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.91
Sód [mg]	10%	2000	478.68	789.69	127.8	352.3	504	2252.48	112
Potas [mg]	10%	4700	368.29	661.46	0	416.24	0	1445.99	31
Wapń [mg]	10%	900	98.94	103.37	0	35.56	0	237.89	26
Fosfor [mg]	10%	580	301.53	169.08	0	142.1	0	612.72	106
Magnez [mg]	10%	304.5	69.59	45.48	0	52.71	0	167.79	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	2.03	0	2.04	0	6.45	101
Witamina A [μg]	25%	565	5.4	40.42	0	14.11	0	59.93	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.79	0	1.01	0	2.86	29
witamina E [mg]	30%	9	2.21	4.96	0	3.29	0	10.47	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.15	0	0.18	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.22	0	0.09	0	0.62	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.62	3.2	0	3.18	0	10.01	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.24	24.25	0	8.46	0	35.96	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.32	2.19	0.35	0.97	1.4	5.63	126

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-08-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	527	704.9	105	626.6	167.2	2130.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2213.7	2966.6	445.2	2635.2	704	8964.9	105
Białko [g]	10%	100	19.7	35.4	1	26.5	7.4	90.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	20.8	0.3	17.5	5.3	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	4	0.1	2.3	3.4	14.9	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	8.2	0	1.9	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.7	0	4.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.4	0	17.4	0	81.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.27	96.99	25.38	96.65	22.38	319.68	135
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.45	14.4	20.73	5.37	21.6	68.57	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.58	6.41	1.83	11.9	0	29.74	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.71
Sód [mg]	10%	2000	748	257.01	1.08	760.31	48.6	1815.02	90
Potas [mg]	10%	4700	460.65	993.73	426.6	667.79	0	2548.78	54
Wapń [mg]	10%	900	54.73	52.26	6.48	73.49	0	186.97	21
Fosfor [mg]	10%	580	204.67	330.24	21.6	287.03	0	843.55	145
Magnez [mg]	10%	304.5	67.79	69.72	35.64	87.11	0	260.27	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	2.33	0.43	3.31	0	8.7	136
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	16.46	8.1	41.59	0	128.93	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	3.53	3.36	0.22	2.75	0	9.88	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.22	0.03	0.26	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.25	0.1	0.18	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.51	12.32	0.51	7.48	0	24.83	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	9.87	4.85	24.95	0	77.36	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.07	0.71	0	2.11	0.13	4.53	101

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-08-02

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	485.6	801.6	213.3	415.5	51	1967.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2042.3	3358.8	890.5	1748.4	215.1	8255.3	99
Białko [g]	10%	100	18.8	41.4	2.3	25.1	2.1	89.9	89
Tłuszcz [g]	10%	66	13	34.1	12.2	11.3	1.3	72	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	6.3	2.5	4.2	0.2	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	14.3	5.8	1.7	0	26.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.6	2.9	3.8	0	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.7	88.3	22.6	0	0	238.8	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.77	87.76	24.26	56.39	7.55	254.75	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.83	17.97	13.89	2.55	7.29	47.54	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.94	11.23	1.66	6.46	0	30.3	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.15
Sód [mg]	10%	2000	525.82	325.77	25.35	2694.78	756	4327.73	216
Potas [mg]	10%	4700	543.8	1623.89	77.38	307.03	0	2552.12	56
Wapń [mg]	10%	900	100.34	122.73	9.93	332.56	0	565.57	63
Fosfor [mg]	10%	580	302.76	348.93	23.33	136.27	0	811.3	139
Magnez [mg]	10%	304.5	78.42	94.28	6.31	63.46	0	242.48	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.96	3.61	0.33	1.94	0	9.85	153
Witamina A [µg]	25%	565	19.28	62.99	14.76	10.12	0	107.16	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	1.24	0.1	1.01	0	3.98	39
witamina E [mg]	30%	9	3.3	5.64	2.09	2.32	0	13.37	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.31	0.01	0.16	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.39	0.04	0.06	0	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.54	8.33	0.1	2.88	0	15.86	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.57	25.06	0.28	6.07	0	43	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.46	0.9	0.07	7.48	2.1	10.81	240

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-08-03

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	507.6	715	67.3	659.5	127	2076.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2143.6	2998	284.8	2768.5	533.3	8728.5	103
Białko [g]	10%	100	20.8	30.3	0.7	22.5	7.9	82.3	83
Tłuszcz [g]	10%	66	7.5	30.1	0.2	24.2	5.4	67.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.6	5.9	0	2.8	3.2	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.9	13.7	0	8.7	0	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	6.2	0.1	7.4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	318.3	0	0.4	0	320.6	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.69	84.12	16.84	91.85	11.7	298.22	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.17	12.91	11.58	6.18	11.7	49.55	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.27	6.79	2.45	8.3	0	26.83	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.61
Sód [mg]	10%	2000	476.88	371.48	2.34	721.29	129.6	1701.6	85
Potas [mg]	10%	4700	443.55	1378.5	138.06	380.7	0	2340.82	49
Wapń [mg]	10%	900	101.76	155.6	14.04	47.87	216	535.27	59
Fosfor [mg]	10%	580	317.17	428.44	17.55	188.8	0	951.97	165
Magnez [mg]	10%	304.5	72.97	92.72	9.36	48.97	0	224.02	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.78	5.08	0.35	1.97	0	10.19	158
Witamina A [μg]	25%	565	57.41	39.38	5.16	15.09	0	117.05	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.85	0	1.02	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	9	3.16	4.36	0.36	5.14	0	13.03	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.31	0.01	0.18	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.7	0.04	0.18	0	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	5.46	0.09	3.16	0	13.02	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.44	23.63	3.1	9.05	0	70.23	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.32	1.03	0	2	0.36	4.25	94

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-08-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	608.9	637.3	65.3	513.2	153	1977.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2566.3	2672.7	277.2	2160.1	643.5	8320	99
Białko [g]	10%	100	31.1	29.2	1	21.2	21.6	104.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	26.8	0.1	13.6	5.4	58.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.5	0	2.2	3.6	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	11.2	0	5.2	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.3	0	5.6	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	116.2	0	0.8	0	117.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.15	72.24	15.12	80.48	4.5	270.51	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.95	21.96	13.68	5.04	4.5	52.14	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.25	4.92	0.54	8.29	0	25	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.35
Sód [mg]	10%	2000	2530	300.95	1.8	696.57	504	4033.33	202
Potas [mg]	10%	4700	460.65	883.11	234	290.25	0	1868.02	40
Wapń [mg]	10%	900	357.4	159.78	10.8	104.41	0	632.4	71
Fosfor [mg]	10%	580	204.67	243.54	16.2	238.28	0	702.69	121
Magnez [mg]	10%	304.5	67.79	87.51	3.6	68.06	0	226.97	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	3.69	0.36	2.17	0	8.85	139
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	59.57	15	6.99	0	144.34	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.92	0	1.02	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	3.53	2.68	0.13	3.3	0	9.66	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.47	0.12	0.17	0	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.39	0.03	0.28	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.51	5.12	0.34	2.63	0	12.61	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	35.74	9	4.19	0	86.6	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.02	0.83	0	1.93	1.4	10.08	225

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-08-05

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	605	682.5	105	527	149.8	2069.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2535.3	2868.8	445.2	2211.5	625	8686	102
Białko [g]	10%	100	22	40.2	1	22.3	10.8	96.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	25.2	21.3	0.3	19.8	9.4	76.1	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	3.6	0.1	4.4	6.4	23.4	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9.5	0	7.8	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	6.1	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	76	0	216	0	292.9	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.02	87.58	25.38	68.63	5.4	264.03	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.45	16.91	20.73	4.73	5.4	55.23	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.12	10.29	1.83	7.48	0	28.74	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.6
Sód [mg]	10%	2000	1177.3	817.84	1.08	689.16	54	2739.39	137
Potas [mg]	10%	4700	335.55	1843.99	426.6	437.46	0	3043.6	64
Wapń [mg]	10%	900	62.38	196.49	6.48	53.03	0	318.39	36
Fosfor [mg]	10%	580	201.07	519.33	21.6	253.6	0	995.61	173
Magnez [mg]	10%	304.5	66.89	122.12	35.64	54.01	0	278.67	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	3.63	0.43	3.24	0	9.84	155
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	31.02	8.1	15.09	0	62.24	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.06	0	2.03	0	4.1	41
witamina E [mg]	30%	9	2.29	3.73	0.22	4.23	0	10.5	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.37	0.03	0.21	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.54	0.1	0.38	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	17.67	0.51	3.15	0	24.92	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	18.61	4.85	9.05	0	37.34	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	2.27	0	1.91	0.15	6.84	151

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-08-06

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	512.9	695.2	206.7	435.5	127	1977.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2154.5	2923.8	868.9	1829.1	533.3	8309.8	99
Białko [g]	10%	100	20.1	39.2	1.8	21.1	7.9	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	21.2	6.9	15	5.4	65.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	2.9	0.8	5.6	3.2	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	8.6	0	1.7	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.8	0	3.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	83.5	0	0	0	211.3	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.71	91.07	35.14	57.11	11.7	270.74	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.29	16.31	3.31	3	11.7	38.63	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.49	8.6	1.88	6.46	0	26.44	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.55
Sód [mg]	10%	2000	520.3	267.96	140.58	2216.88	129.6	3275.33	163
Potas [mg]	10%	4700	429.6	2000.76	0	318.73	0	2749.1	59
Wapń [mg]	10%	900	81.73	149.65	0	331.21	216	778.6	87
Fosfor [mg]	10%	580	273.52	493.95	0	134.47	0	901.94	155
Magnez [mg]	10%	304.5	70.49	124.75	0	47.71	0	242.96	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.39	3.33	0	1.85	0	8.57	134
Witamina A [µg]	25%	565	10.87	111.83	0	11.62	0	134.33	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.37	0	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	2.33	4.98	0	2.38	0	9.7	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.38	0	0.16	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.45	0	0.07	0	0.82	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.62	15.88	0	2.87	0	22.39	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.52	67.1	0	6.97	0	80.6	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.44	0.74	0.39	6.15	0.36	8.18	182

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-08-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	517.7	655.1	89.2	598.3	153	2013.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2181	2756	376.7	2521.1	643.5	8478.4	101
Białko [g]	10%	100	21.1	38.5	0.7	32.4	21.6	114.4	115
Tłuszcz [g]	10%	66	11.4	17.7	0.7	13.1	5.4	48.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	5.1	0	4.6	3.6	18.6	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	5.8	0	2.7	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.9	0.1	4.2	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	0	76.1	0	148	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	87.41	91.4	21.78	92.84	4.5	297.94	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	15.26	17.46	3.9	4.5	55.99	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.99	12.39	3.6	10.46	0	36.45	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.11
Sód [mg]	10%	2000	550.68	296.05	3.6	2259.24	504	3613.58	181
Potas [mg]	10%	4700	538.5	925.97	241.2	388.54	0	2094.22	44
Wapń [mg]	10%	900	63.73	118.83	7.2	356.99	0	546.76	61
Fosfor [mg]	10%	580	210.74	221.55	16.2	227.18	0	675.68	116
Magnez [mg]	10%	304.5	71.84	58.54	5.4	66.83	0	202.62	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.12	2.76	0.54	3.08	0	9.51	148
Witamina A [µg]	25%	565	63.33	110.9	13.8	10.95	0	199	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.69	0	1.37	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	9	3.55	2.99	0.68	2.25	0	9.48	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.23	0.05	0.22	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.33	0.04	0.19	0	0.74	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.67	3.77	0.28	3.59	0	12.33	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	38	66.54	8.27	6.57	0	119.4	177
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.52	0.82	0.01	6.27	1.4	9.03	201

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-08-08

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	491	847.8	36.1	559.6	127	2061.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2067.8	3545.8	153	2336.1	533.3	8636.2	103
Białko [g]	10%	100	25.1	36.1	0.6	19.4	7.9	89.2	89
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	42.5	0.1	30.2	5.4	89.9	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	11.6	0	8	3.2	27.2	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	19.3	0	5.9	0	27.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.2	0	5.8	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	64.2	0	0	0	65.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.24	84.51	8.49	56.78	11.7	237.73	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.56	19.85	6.48	4.86	11.7	47.46	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.31	8.87	0.86	8.81	0	27.86	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.92
Sód [mg]	10%	2000	2476.45	1001.85	0.72	1092.27	129.6	4700.9	235
Potas [mg]	10%	4700	406.2	1856.41	154.08	215.51	0	2632.21	56
Wapń [mg]	10%	900	362.35	268.63	6.48	44.27	216	897.74	100
Fosfor [mg]	10%	580	200.17	407.65	20.16	101.98	0	729.96	126
Magnez [mg]	10%	304.5	66.89	111.28	9.36	37.07	0	224.61	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.67	4.12	0.36	1.55	0	8.71	136
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	69.18	8.22	8.01	0	99.06	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.07	0	1.01	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	9	2.67	4.65	1	3.51	0	11.84	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.91	0.01	0.12	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.56	0.02	0.08	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.92	10.11	0.06	1.87	0	15.97	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	41.51	4.93	4.8	0	59.43	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.87	2.78	0	3.03	0.36	11.75	262

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-08-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.8	740.6	109.7	491.6	51	1964.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2409.2	3113.3	464.3	2070.9	215.1	8273	99
Białko [g]	10%	100	19.4	46.5	2.7	19	2.1	90	90
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	23.3	1.3	10.9	1.3	49.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	4.2	0.3	2	0.2	9.7	44
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	9.6	0.5	3.6	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.5	0.1	4.8	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.6	121.4	41	0.3	0	269.5	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.78	91.14	22.07	83.94	7.55	305.5	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.58	22.39	13.3	6.76	7.29	58.33	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.98	10.28	0.86	9.48	0	31.62	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.14
Sód [mg]	10%	2000	551.37	444.3	17.86	613.02	756	2382.57	120
Potas [mg]	10%	4700	436.06	1482.61	53.35	458.34	0	2430.36	52
Wapń [mg]	10%	900	87.04	114.93	12.89	75.49	0	290.36	32
Fosfor [mg]	10%	580	267.45	515.79	30.41	182.3	0	995.95	171
Magnez [mg]	10%	304.5	71.77	99.25	4.22	52.39	0	227.64	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.2	3.87	0.45	2.51	0	10.04	157
Witamina A [µg]	25%	565	57.53	58.62	15.69	18.26	0	150.12	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.52	1.14	0.19	1.02	0	3.88	38
witamina E [mg]	30%	9	3.62	4.95	0.09	2.99	0	11.67	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.3	0.01	0.17	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.47	0.07	0.16	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.18	18.05	0.08	3.01	0	25.35	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.52	35.17	9.41	10.95	0	90.07	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.53	1.23	0.04	1.7	2.1	5.95	133

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-08-10

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	523.2	867.6	67.3	404.8	127	1990.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2201.2	3641.1	284.8	1704	533.3	8364.6	98
Białko [g]	10%	100	28.1	40.2	0.7	15.9	7.9	92.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14	35.7	0.2	10.5	5.4	66	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	7.7	0	1.9	3.2	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	15.3	0	3.6	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	7.4	0.1	4.7	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.1	116.6	0	9.3	0	163.1	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.8	98.17	16.84	64.79	11.7	267.32	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.19	23.19	11.58	2.73	11.7	55.41	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.66	3.7	2.45	6.63	0	22.46	74
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.79
Sód [mg]	10%	2000	2107.65	179.1	2.34	1004.95	129.6	3423.65	170
Potas [mg]	10%	4700	572.07	381.96	138.06	299.21	0	1391.31	29
Wapń [mg]	10%	900	373.33	186.53	14.04	44.39	216	834.3	93
Fosfor [mg]	10%	580	287.45	388.06	17.55	171.6	0	864.67	150
Magnez [mg]	10%	304.5	76.91	35.93	9.36	69.57	0	191.77	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.18	1.72	0.35	2.22	0	7.49	117
Witamina A [μg]	25%	565	64.98	6.28	5.16	7.65	0	84.09	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	0.5	0	3.79	0	5.82	58
witamina E [mg]	30%	9	3.72	5.19	0.36	2.6	0	11.89	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.15	0.01	0.16	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.69	0.04	0.11	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.44	3.36	0.09	3.02	0	12.93	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.99	3.77	3.1	4.59	0	50.45	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.85	0.49	0	2.79	0.36	8.55	190

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-08-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	460.8	770	65.3	526.8	153	1976	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1939.8	3230.5	277.2	2204.9	643.5	8296	99
Białko [g]	10%	100	20.9	34.6	1	19	21.6	97.3	98
Tłuszcz [g]	10%	66	11.4	31	0.1	24.4	5.4	72.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	5.7	0	8.4	3.6	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	12.7	0	1.7	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.7	0	3.8	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	57.5	0	0	0	185.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.94	91.42	15.12	60.9	4.5	244.89	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.84	13.8	13.68	7.01	4.5	42.85	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9	6.78	0.54	6.76	0	23.08	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.3
Sód [mg]	10%	2000	767.35	376.94	1.8	1049.13	504	2699.23	134
Potas [mg]	10%	4700	383.7	1284.29	234	357.66	0	2259.65	48
Wapń [mg]	10%	900	79.48	83.32	10.8	24.83	0	198.44	22
Fosfor [mg]	10%	580	274.42	244.1	16.2	131.2	0	665.93	115
Magnez [mg]	10%	304.5	71.39	79.13	3.6	46.81	0	200.94	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.34	2.39	0.36	1.92	0	8.03	125
Witamina A [µg]	25%	565	8.02	57.97	15	15.09	0	96.09	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.62	0	1.01	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	9	2.48	4.44	0.13	2.64	0	9.71	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.23	0.12	0.17	0	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.25	0.03	0.07	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.6	5.28	0.34	3.11	0	12.34	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	22.05	9	9.05	0	44.92	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.13	1.04	0	2.91	1.4	6.74	150

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-08-12

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	468.9	690.2	67.3	564.7	127	1918.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1978.9	2902.1	284.8	2376.2	533.3	8075.6	95
Białko [g]	10%	100	20.7	43.2	0.7	22.7	7.9	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	7.5	22.5	0.2	15.5	5.4	51.3	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.6	2.8	0	3.2	3.2	11	51
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.9	10.6	0	3.8	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.9	0.1	4.8	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	89.2	0	22.6	0	113.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.26	81.54	16.84	87.93	11.7	282.28	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.01	16.66	11.58	5.02	11.7	58.99	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.49	6.13	2.45	9.04	0	27.12	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.38
Sód [mg]	10%	2000	478.9	321.83	2.34	730.01	129.6	1662.7	83
Potas [mg]	10%	4700	424.65	1150.48	138.06	399.06	0	2112.26	44
Wapń [mg]	10%	900	107.83	81.63	14.04	40.13	216	459.65	51
Fosfor [mg]	10%	580	308.17	451.85	17.55	160.23	0	937.81	162
Magnez [mg]	10%	304.5	70.04	78.27	9.36	52.88	0	210.56	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.67	3.95	0.35	2.13	0	9.11	142
Witamina A [µg]	25%	565	10.87	15.03	5.16	28.96	0	60.04	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.54	0	1.11	0	3.69	36
witamina E [mg]	30%	9	2.15	3.86	0.36	3.22	0	9.61	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.16	0.01	0.18	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.59	0.04	0.12	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.68	18.2	0.09	3.09	0	25.08	218
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.52	9.02	3.1	8.81	0	27.45	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.33	0.89	0	2.02	0.36	4.15	93

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-08-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	568.1	593.9	96.6	604.4	149.8	2013	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2385	2495.5	410.1	2536.3	625	8452.1	100
Białko [g]	10%	100	27.2	42.7	1.3	23.7	10.8	105.8	106
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	18.2	0	22.4	9.4	69.9	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	3.1	0	5.1	6.4	23	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	7.7	0	7.8	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.3	0	6.1	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	100.5	0	216	0	317.4	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.72	70.68	23.49	81.46	5.4	255.76	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.7	19.37	22.95	4.03	5.4	56.46	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.31	11.94	1.35	9.08	0	31.69	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.53
Sód [mg]	10%	2000	1000.45	633.95	0.1	644.28	54	2332.8	117
Potas [mg]	10%	4700	406.2	1753.11	0	435.58	0	2594.9	55
Wapń [mg]	10%	900	59.68	98.06	0	72.94	0	230.69	26
Fosfor [mg]	10%	580	200.17	486.46	0	265.87	0	952.5	165
Magnez [mg]	10%	304.5	66.89	110.29	0	57.91	0	235.1	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.67	3.18	0	3.44	0	9.29	146
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	89.45	0	21.09	0	124.2	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.71	0	2.03	0	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	2.67	3.32	0	3.7	0	9.69	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.35	0	0.19	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.46	0	0.38	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.92	16.71	0	2.68	0	23.32	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	53.67	22.95	12.65	0	97.47	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.77	1.76	0	1.78	0.15	5.83	130

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-08-14

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	545.4	798.9	35.7	440.4	153	1973.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2293.8	3356.5	150.9	1852.2	643.5	8297	99
Białko [g]	10%	100	28.4	35.1	0.7	17.5	21.6	103.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	28.6	0.1	11.8	5.4	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.3	0	1.6	3.6	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	12.8	0	4.5	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.3	0	5.4	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	129.3	84.4	0	0	0	213.7	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.62	102.97	8.56	70.83	4.5	266.5	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.87	21.82	5.54	5.35	4.5	44.09	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	5.9	1.36	9.98	0	28.06	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.88
Sód [mg]	10%	2000	2196.82	845.77	2.16	452.96	504	4001.72	200
Potas [mg]	10%	4700	530.16	987.42	144	390.02	0	2051.61	43
Wapń [mg]	10%	900	401.67	172.25	6.48	35.88	0	616.29	69
Fosfor [mg]	10%	580	311.28	254.65	17.28	145.41	0	728.63	126
Magnez [mg]	10%	304.5	78.43	68.5	5.76	52.92	0	205.62	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.81	2.71	0.43	2.1	0	9.05	142
Witamina A [μg]	25%	565	16.14	64.41	1.62	59.87	0	142.05	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.84	0	1.01	0	3.49	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	5.35	0.53	4.09	0	13.04	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.21	0.01	0.17	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.37	0.03	0.12	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.4	4.27	0.65	3.39	0	12.73	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.68	38.64	0.97	35.92	0	85.23	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.1	2.34	0	1.25	1.4	10	222

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-08-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	599.6	600.2	213.8	574.2	127	2115.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2527.5	2519.4	899.2	2412.3	533.3	8891.9	106
Białko [g]	10%	100	30.9	36.6	4	22.8	7.9	102.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	22.3	7.5	18.9	5.4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.8	4.4	5.4	3.2	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	10.7	2.1	1.7	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.6	0.1	3.8	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	98.2	55.2	0	0	154.3	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.04	67.1	32.99	82.55	11.7	290.39	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.88	12.57	12.73	4.39	11.7	46.29	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.57	7.73	0.86	9.02	0	28.19	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.95
Sód [mg]	10%	2000	2845	716.16	52.25	763.38	129.6	4506.4	225
Potas [mg]	10%	4700	390.45	1838.11	21.47	368.68	0	2618.73	55
Wapń [mg]	10%	900	359.65	166.91	19.17	34.84	216	796.59	89
Fosfor [mg]	10%	580	202.87	483.01	30.17	132.67	0	848.72	146
Magnez [mg]	10%	304.5	82.19	118.91	2.17	47.26	0	250.55	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	3.68	0.26	2.12	0	8.6	135
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	65.72	0.08	16.35	0	92.43	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0.21	1.01	0	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	2.52	3.71	0.2	2.33	0	8.77	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.31	0	0.16	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.45	0.04	0.06	0	0.68	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.91	9.92	0.01	2.9	0	16.76	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	24.57	0.05	9.8	0	40.59	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.9	1.98	0.14	2.12	0.36	11.26	250

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-08-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	490	765.4	117.9	531.3	51	1955.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2060.5	3210.9	499	2230.3	215.1	8216	99
Białko [g]	10%	100	20.3	45.2	3.9	27.1	2.1	98.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	29.4	1.7	19.3	1.3	65.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	5.1	0.5	6.9	0.2	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	13.6	0.7	6.3	0	25.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	7.3	0.1	4.4	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	149.7	58.7	46.8	0	489.7	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.64	85.29	21.88	65.91	7.55	256.3	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.38	20.25	13.93	2.53	7.29	50.4	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.58	10.91	0.33	7.24	0	28.07	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.87
Sód [mg]	10%	2000	558.75	902.04	24.38	2312.38	756	4553.57	228
Potas [mg]	10%	4700	549.24	1882.58	21.86	369.72	0	2823.41	60
Wapń [mg]	10%	900	94.83	235.02	7.74	345.5	0	683.11	76
Fosfor [mg]	10%	580	339.63	530.51	33.28	221.82	0	1125.25	194
Magnez [mg]	10%	304.5	76.07	117.71	1.95	73.57	0	269.31	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.11	4.11	0.35	2.56	0	11.15	174
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	42.75	36.97	21.58	0	164.09	30
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.32	0.27	1.4	0	5.14	51
witamina E [mg]	30%	9	3.86	5.43	0.09	2.19	0	11.59	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.37	0	0.41	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.52	0.08	0.21	0	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.55	16.87	0	4.6	0	26.03	227
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	25.65	0	4.38	0	67.7	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.55	2.5	0.06	6.42	2.1	11.38	252

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1996.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8392.7	100
Białko [g]	10%	100	95.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	63.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	188	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.29	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	51.42	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	27.97	93
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3161.45	158
Potas [mg]	10%	4700	2284.11	48
Wapń [mg]	10%	900	517.72	58
Fosfor [mg]	10%	580	809.44	140
Magnez [mg]	10%	304.5	222.93	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.73	136
Witamina A [µg]	25%	565	111.2	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.48	35
witamina E [mg]	30%	9	10.56	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17.48	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.16	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.9	176