

Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 6-26.07.2026 rok.2025 rok (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 Zygmantowska-Myka

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-07-06				
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 graham 50.00g [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 pieczarkowa 300.00g 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. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100%	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 100.00g [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. 2Warzywa: ogórek, papryka	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g 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]	kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]		80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 7. P#w kiełbasa 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, 2026-07-07				
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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 10%	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 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]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[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 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 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 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 8. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	[składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. 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 po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwinik: karoteny]	(słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, # płatki jaglane M 15% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 0%		
Dzień: 3 - Środa, 2026-07-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki:

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 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. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 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. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%		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 (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 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. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]
Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez	1. p# Kompot wieloowocowy	1. Brzoskwinia 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru	1. p# Jogurt naturalny Fruvita

cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [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 (karoten).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka 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. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g 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% 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. Brokuły ugotowane 200.00g	2. #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.]	200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #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] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	---	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-10

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 100.00g [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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. Miód pszczeni 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. #Zupa minestrone 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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# 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 jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: miruna	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 graham 50.00g [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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	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, 2026-07-11				
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 100.00g [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 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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.)] 7. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy	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 50.00g [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. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 6. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 30.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina] 8. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

(36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]				
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-12

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 100.00g [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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #Jaja gotowane 100.00g 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 350.00g 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, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 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 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. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-07-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. Gruszka 150.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki:

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 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%), 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #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] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. 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) 200.00g 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]	2. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [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. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g 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, mieszaneczka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/poledwica 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.]	mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	--	---	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-07-14

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 100.00g [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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], 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], Szcypiorek 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. 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%	1. #galaretka z brzoskwiniami 200.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwińowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 7. P# Twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	5. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]			
Dzień: 10 - Środa, 2026-07-15				
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 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 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,	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. # Szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną i kapustą 300.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 33%, Kapusta kiszona z marchewką 33% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 13%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 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]	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 graham 50.00g [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. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, 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:	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%			karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 11 - Czwartek, 2026-07-16				
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 100.00g [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%), 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]	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 kapuśniak 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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] 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	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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 (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, 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,	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

7. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		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]	
---	--	--	--	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-07-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [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. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 6. #Jaja gotowane 50.00g 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. p# Zupa koperkowa z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: miruna 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 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 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 70.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-07-18

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 100.00g [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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 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. k# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Chrzan 2%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 6. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 30.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina] 8. # pasta z soczewicy i kopru 50.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 50.00g [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 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 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 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 350.00g 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. Udka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. #ryż pomidorowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos 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%	1. #Placek łaciaty (z serem) 70.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 27% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, jaja gotowane iżż 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (mleko) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 0%	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. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkem gotowanym 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 7. p#w Połędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

			wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko , soje), glukoza, białko sojowe , białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-07-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 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) 350.00g 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 Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25%	1. RW Jabłko 150.00g 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 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. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13% 6. # Pasta z tuńczyka i jajka 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], jaja gotowane iżż 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 7. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	[składniki: śmietanka , stabilizator: karagen]		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, 2026-07-21				
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 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. # Jaja gotowane 50.00g 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,	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 + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. 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	1. Arbuz 150.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 40.00g [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	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]		cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	
---	--	--	---	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-07-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [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. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 70.00g [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. k# Zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, k# śmietana 12% krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. p# Gulasz z pieczarkami i indykiem 250.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 200.00g 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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 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, 2026-07-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [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. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator	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], Szcypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 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 150.00g 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% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [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. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621,	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]			aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	
Dzień: 19 - Piątek, 2026-07-24				
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 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 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 7. #dżem czarna porzeczka(s) 25 g 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, czarna porzeczka, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. #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 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: miruna 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki:	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [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. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 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% 7. #Jaja gotowane 50.00g	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

guar,substancja konserwująca - sorbinian potasu.]	mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%			
	7. RW Sos warzywny 100.00g 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%			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-07-25				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [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. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 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 30.00g [składniki: koncentrat	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. Pulpet ala gałabek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki:	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawy] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki:	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	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]		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.)	
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-07-26				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorია, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [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 (karoten).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 7. 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	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 350.00g 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. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna] 2. # 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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

(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]	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% 7. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. P#w kiełbasa 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.)	
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-07-06

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	486.5	588.9	77.7	600.8	153	1907.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2050	2487.8	328.7	2529.4	643.5	8039.6	95
Białko [g]	10%	100	24.2	27.1	0.8	26.1	21.6	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	11	9.5	0.2	15.2	5.4	41.5	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.6	0	4.1	3.6	15.6	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	0.9	0	2.5	0	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	0.7	0.1	5.3	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	17.9	0	32.9	0	51.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.51	102.09	19.44	94.69	4.5	297.24	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.9	19.52	13.36	4.85	4.5	47.14	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	6.91	2.83	9.99	0	27.6	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.17
Sód [mg]	10%	2000	2295.37	899.61	2.7	785.39	504	4487.08	224
Potas [mg]	10%	4700	272.01	853.62	159.3	458.95	0	1743.89	37
Wapń [mg]	10%	900	349.48	181.42	16.2	37.24	0	584.35	65
Fosfor [mg]	10%	580	114.49	178.81	20.25	268.21	0	581.76	100
Magnez [mg]	10%	304.5	37.46	49.23	10.8	75.13	0	172.63	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.2	0.4	2.63	0	6.81	106
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	74.93	5.96	45.6	0	137.45	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.79	0	1.41	0	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	2.24	1	0.42	3.53	0	7.2	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.17	0.02	0.23	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.33	0.04	0.17	0	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.12	3.97	0.11	7.76	0	13.97	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	44.96	3.57	27.36	0	82.47	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.37	2.49	0	2.18	1.4	11.21	250

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	652.4	650.8	65.3	499.5	127	1995.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2735.5	2723.5	277.2	2105	533.3	8374.6	100
Białko [g]	10%	100	25.5	33.1	1	16.7	7.9	84.4	85
Tłuszcz [g]	10%	66	26.5	29.8	0.1	10.8	5.4	72.7	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.7	5.7	0	1.6	3.2	20.3	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	11.4	0	3.8	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.1	0	4.9	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	18.9	0	0	0	27.4	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.15	67.65	15.12	88.01	11.7	264.65	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.03	17.6	13.68	5.19	11.7	60.22	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.45	10.39	0.54	8.73	0	28.11	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.18
Sód [mg]	10%	2000	1079.29	754.48	1.8	356.85	129.6	2322.04	116
Potas [mg]	10%	4700	359.58	554.84	234	411.68	0	1560.11	34
Wapń [mg]	10%	900	90.91	55.99	10.8	30.63	216	404.34	44
Fosfor [mg]	10%	580	215.92	150.87	16.2	135.68	0	518.67	89
Magnez [mg]	10%	304.5	40.79	35.54	3.6	50.57	0	130.51	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.69	1.43	0.36	2.05	0	5.54	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.23	29.1	15	14.64	0	71.97	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.35	0	1.01	0	2.42	25
witamina E [mg]	30%	9	2.15	4.98	0.13	3.4	0	10.68	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.09	0.12	0.18	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.23	0.03	0.08	0	0.62	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.21	5.04	0.34	3.27	0	10.87	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.93	17.46	9	8.78	0	43.18	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	2.09	0	0.99	0.36	5.8	129

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-07-08

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	455.8	631.3	89.2	585.7	153	1915.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1919.6	2649.5	376.7	2465.9	643.5	8055.4	96
Białko [g]	10%	100	20.1	35.8	0.7	23	21.6	101.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	23.4	0.7	14.7	5.4	55.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	3.5	0	5	3.6	15.1	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	10.7	0	1.8	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.1	0.1	4.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	109.3	0	0	0	237.1	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.96	73.5	21.78	95.2	4.5	267.96	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.75	10.66	17.46	5.26	4.5	41.64	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.61	8.51	3.6	10.24	0	29.97	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.47
Sód [mg]	10%	2000	839.62	204.31	3.6	841.59	504	2393.12	119
Potas [mg]	10%	4700	254.28	1290.61	241.2	386.95	0	2173.05	45
Wapń [mg]	10%	900	67.15	35.65	7.2	31.6	0	141.61	16
Fosfor [mg]	10%	580	190	182.69	16.2	182.53	0	571.42	98
Magnez [mg]	10%	304.5	54.56	57.64	5.4	64.09	0	181.7	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	1.74	0.54	2.52	0	7.16	111
Witamina A [µg]	25%	565	5.25	23.6	13.8	50.09	0	92.75	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.4	0	1.01	0	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	2.08	3.27	0.68	3.23	0	9.28	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.19	0.05	0.22	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.15	0.04	0.11	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.87	4.58	0.28	4.27	0	11.03	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.15	14.16	8.27	30.05	0	55.65	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.56	0.01	2.33	1.4	5.98	133

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-07-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	558.6	522.8	238.1	600.9	127	2047.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2347	2198.2	1002.1	2527.6	533.3	8608.4	102
Białko [g]	10%	100	25.9	34.1	4.5	21.5	7.9	94.1	95
Tłuszcz [g]	10%	66	18.8	15.3	6.4	17	5.4	63.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	2.8	0.7	4.8	3.2	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.5	0	1.8	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	3.8	0	4.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	76.3	0	0	0	77.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.28	66.8	42.21	95.19	11.7	291.18	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.02	11.43	10.98	4.69	11.7	43.83	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.68	9.55	3.6	9.99	0	30.83	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.67
Sód [mg]	10%	2000	2350.09	556.31	130.5	749.07	129.6	3915.57	196
Potas [mg]	10%	4700	299.91	2141.2	180	330.43	0	2951.55	63
Wapń [mg]	10%	900	343.27	140.58	8.1	33.76	216	741.72	83
Fosfor [mg]	10%	580	112.6	504.46	21.6	183.25	0	821.92	142
Magnez [mg]	10%	304.5	36.38	149.68	7.2	64.09	0	257.36	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	3.99	0.54	2.41	0	8.41	131
Witamina A [µg]	25%	565	12.22	116.46	2.02	45.6	0	176.31	31
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.53	0	1.01	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.38	4.09	0.67	2.94	0	10.09	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.38	0.01	0.21	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.49	0.04	0.11	0	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.3	14.6	0.82	4	0	21.73	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	66.43	1.21	27.36	0	102.34	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.52	1.54	0.36	2.08	0.36	9.78	218

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-07-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	494.5	776.5	65.3	539.3	153	2028.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2087.4	3257.2	277.2	2270	643.5	8535.4	102
Białko [g]	10%	100	15.2	33.7	1	24.2	21.6	95.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	8.4	30	0.1	14.8	5.4	58.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	3.6	0	4.4	3.6	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	15.1	0	4.2	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	8	0	4.7	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	69.6	0	12.4	0	90.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.06	98.26	15.12	80.54	4.5	291.48	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.01	15.64	13.68	4.37	4.5	45.21	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	10.98	0.54	6.78	0	25.85	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.98
Sód [mg]	10%	2000	299.67	428.67	1.8	2053.19	504	3287.34	164
Potas [mg]	10%	4700	329.97	1498.95	234	254	0	2316.93	49
Wapń [mg]	10%	900	87	126.23	10.8	336.24	0	560.27	62
Fosfor [mg]	10%	580	220.96	327.29	16.2	143.51	0	707.97	122
Magnez [mg]	10%	304.5	42.28	102.51	3.6	41.93	0	190.33	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	3.92	0.36	1.52	0	7.49	117
Witamina A [µg]	25%	565	9.71	78.09	15	5.9	0	108.7	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.63	0	4.72	0	6.41	64
witamina E [mg]	30%	9	2.19	6.31	0.13	2.59	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.35	0.12	0.12	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.39	0.03	0.08	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.23	6.46	0.34	2.43	0	11.47	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.82	46.85	9	3.54	0	65.22	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.83	1.19	0	5.7	1.4	8.21	183

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	513.5	704.9	105	553.3	167.2	2044.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158.2	2966.6	445.2	2322.3	704	8596.5	102
Białko [g]	10%	100	18.8	35.4	1	20.8	7.4	83.6	83
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	20.8	0.3	20.7	5.3	63.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4	0.1	6.8	3.4	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	8.2	0	1.6	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.7	0	3.6	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.4	0	0	0	64.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.45	96.99	25.38	74.29	22.38	295.5	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.7	14.4	20.73	5.59	21.6	67.03	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.61	6.41	1.83	6.96	0	22.82	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.53
Sód [mg]	10%	2000	564.85	257.01	1.08	1674.27	48.6	2545.82	127
Potas [mg]	10%	4700	215.49	993.73	426.6	274.54	0	1910.38	41
Wapń [mg]	10%	900	48.97	52.26	6.48	170.79	0	278.51	31
Fosfor [mg]	10%	580	115.21	330.24	21.6	95.14	0	562.2	97
Magnez [mg]	10%	304.5	37.46	69.72	35.64	34.39	0	177.22	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	2.33	0.43	1.45	0	5.68	89
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	16.46	8.1	12.07	0	43.08	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	1.95	3.36	0.22	2.37	0	7.91	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.22	0.03	0.13	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.25	0.1	0.05	0	0.51	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.85	12.32	0.51	2.29	0	16.98	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	9.87	4.85	7.24	0	25.85	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.56	0.71	0	4.65	0.13	6.36	141

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-07-12

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	525.3	786	152.7	473.2	51	1988.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2208.7	3293.7	642.3	1994	215.1	8353.9	100
Białko [g]	10%	100	25	39.4	2.8	26.3	2.1	95.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	33.2	5.3	11.3	1.3	67.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	6	3.2	4.2	0.2	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	14	1.5	1.6	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.4	0.1	3.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	81.6	39.4	0	0	375.7	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.36	87.34	23.57	69.7	7.55	262.54	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.69	18.35	9.09	2.99	7.29	42.42	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	10.42	0.61	6.52	0	25.57	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.34
Sód [mg]	10%	2000	435.07	298.72	37.32	2314.26	756	3841.38	193
Potas [mg]	10%	4700	348.51	1525.42	15.34	175.63	0	2064.91	43
Wapń [mg]	10%	900	84.97	109.43	13.69	325.9	0	534.01	59
Fosfor [mg]	10%	580	261.19	320.42	21.55	96.4	0	699.56	121
Magnez [mg]	10%	304.5	45.74	87.18	1.55	34.39	0	168.88	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.12	3.34	0.18	1.26	0	7.91	124
Witamina A [μg]	25%	565	8.73	61.77	0.06	4.2	0	74.76	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	1.1	0.15	1.01	0	4.5	45
witamina E [mg]	30%	9	2.19	5.5	0.14	1.85	0	9.7	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.29	0	0.11	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.36	0.03	0.05	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.9	7.57	0	1.8	0	11.3	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.23	24.33	0.03	2.52	0	32.13	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.2	0.82	0.1	6.42	2.1	9.6	214

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-07-13

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	519.5	731.8	230.7	496	127	2105.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.1	3062.3	972.2	2085.5	533.3	8838.6	106
Białko [g]	10%	100	17.3	28.7	22.4	16.9	7.9	93.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	34.5	5.6	15.3	5.4	76.3	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.6	3.6	2	3.2	22.2	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	13.6	0	5.1	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.3	0.1	5.4	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	315.4	0	0.2	0	316.6	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.78	81.23	23.94	75.97	11.7	274.63	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.14	14.12	17.86	3.85	11.7	59.69	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	9.66	2.83	6.89	0	26.93	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.23
Sód [mg]	10%	2000	981.01	354.53	506.7	569.31	129.6	2541.16	126
Potas [mg]	10%	4700	259.41	1612.4	159.3	201.64	0	2232.76	47
Wapń [mg]	10%	900	44.65	199.3	16.2	39.34	216	515.51	57
Fosfor [mg]	10%	580	116.65	463.92	20.25	126.55	0	727.38	125
Magnez [mg]	10%	304.5	49.7	108.63	10.8	36.55	0	205.68	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	5.77	0.4	1.48	0	9.13	142
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	50.87	5.96	6.3	0	71.38	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.79	0	1.01	0	3.82	38
witamina E [mg]	30%	9	2.12	4.72	0.42	3.19	0	10.45	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.36	0.02	0.12	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.76	0.04	0.12	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.12	5.74	0.11	1.85	0	9.84	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	30.52	3.57	3.78	0	42.83	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.72	0.98	1.4	1.58	0.36	6.35	142

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-07-14

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	494.1	739.7	96.5	505.9	153	1989.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2081.7	3103.7	409.9	2131.6	643.5	8370.5	100
Białko [g]	10%	100	27.2	31.1	2.1	28.6	21.6	110.7	111
Tłuszcz [g]	10%	66	11.6	29.1	0.3	12.1	5.4	58.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	8.7	0	2.1	3.6	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	12.3	0	4.2	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4	0	5	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	116.2	0	50.9	0	168.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.9	91.85	21.36	74.3	4.5	265.92	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.49	29.26	20.03	5.89	4.5	64.19	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	7.39	0	7.39	0	22.33	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.11
Sód [mg]	10%	2000	2583.01	424.2	2.39	333.31	504	3846.93	192
Potas [mg]	10%	4700	259.41	1120.64	0	511.24	0	1891.31	41
Wapń [mg]	10%	900	347.32	205.71	0	74.6	0	627.64	70
Fosfor [mg]	10%	580	116.65	250.33	0	321.44	0	688.42	118
Magnez [mg]	10%	304.5	49.7	69.97	0	58.96	0	178.65	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	4.41	0	1.99	0	7.86	123
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	80.12	0	48.28	0	136.65	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.92	0	1.33	0	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	2.12	3.8	0	3.61	0	9.54	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.51	0	0.17	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.44	0	0.37	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.12	5.37	0	9.06	0	16.55	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	48.07	0	28.96	0	81.99	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.17	1.17	0	0.92	1.4	9.61	215

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-07-15

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	670.5	600.1	65.3	543.1	149.8	2028.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2809.7	2511	277.2	2280.2	625	8503.3	101
Białko [g]	10%	100	26.9	30.3	1	22.3	10.8	91.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	28.9	28.1	0.1	19.6	9.4	86.4	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.2	7.7	0	4.3	6.4	27.8	126
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	13.6	0	7.7	0	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4	0	5.9	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	69.7	0	216	0	287.1	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.36	60.57	15.12	72.76	5.4	233.22	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.71	11.62	13.68	4.67	5.4	45.09	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.71	8.47	0.54	7.11	0	23.83	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.78
Sód [mg]	10%	2000	1274.51	1047.86	1.8	618.9	54	2997.08	150
Potas [mg]	10%	4700	290.54	1378.3	234	354.34	0	2257.2	48
Wapń [mg]	10%	900	87.01	42.96	10.8	47.65	0	188.42	21
Fosfor [mg]	10%	580	180.4	362.08	16.2	217.54	0	776.23	134
Magnez [mg]	10%	304.5	52.29	77.59	3.6	41.59	0	175.08	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.55	2.74	0.36	2.77	0	7.43	116
Witamina A [µg]	25%	565	8.63	24.04	15	12.07	0	59.75	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.95	0	2.03	0	4	40
witamina E [mg]	30%	9	2.91	1.87	0.13	3.96	0	8.88	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.69	0.12	0.16	0	1.12	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.35	0.03	0.36	0	0.95	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.17	8.82	0.34	2.32	0	13.66	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.18	14.42	9	7.24	0	35.85	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.54	2.91	0	1.71	0.15	7.49	166

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	516.5	603	187.9	602	127	2036.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.5	2532.5	789.9	2533.4	533.3	8564.7	101
Białko [g]	10%	100	15.2	35.8	1.7	26.2	7.9	86.9	87
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	21.1	6.3	16	5.4	61.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	2.8	0.7	5.7	3.2	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	8.9	0	1.8	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5	0	4.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.2	0	0	0	92.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.57	71.34	31.95	93.28	11.7	297.84	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.75	14.51	3.01	4.62	11.7	48.6	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.02	7.84	1.71	10.24	0	27.82	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	10%	2000	540.82	334.35	127.8	2353.59	129.6	3486.17	174
Potas [mg]	10%	4700	352.83	1805.48	0	386.95	0	2545.27	54
Wapń [mg]	10%	900	55.45	133.56	0	334.27	216	739.29	82
Fosfor [mg]	10%	580	123.94	472.45	0	182.53	0	778.93	133
Magnez [mg]	10%	304.5	54.56	112.76	0	64.09	0	231.42	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.05	2.82	0	2.52	0	7.41	115
Witamina A [µg]	25%	565	8.92	70.82	0	50.09	0	129.84	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.53	0	1.01	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	9	2.14	4.64	0	3.23	0	10.03	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.36	0	0.22	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.4	0	0.11	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.31	16.22	0	4.27	0	22.8	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	42.49	0	30.05	0	77.9	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.5	0.92	0.35	6.53	0.36	8.71	194

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-07-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	505.7	645.7	89.2	621.3	153	2015.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2128	2719.1	376.7	2617.5	643.5	8484.9	100
Białko [g]	10%	100	24.2	39.8	0.7	26.6	21.6	113.1	114
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	15.9	0.7	14.3	5.4	50.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4.1	0	4.1	3.6	18	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.8	0	3.6	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.9	0.1	5.1	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	71	0	0	0	198.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.94	91.18	21.78	101.71	4.5	293.12	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.61	11.39	17.46	6.23	4.5	44.19	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.24	10.97	3.6	10.8	0	32.62	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.4
Sód [mg]	10%	2000	416.53	253.11	3.6	2096.76	504	3274.01	164
Potas [mg]	10%	4700	249.15	833.77	241.2	472.27	0	1796.4	38
Wapń [mg]	10%	900	61.48	98.36	7.2	340.42	0	507.46	57
Fosfor [mg]	10%	580	187.21	213.73	16.2	189.21	0	606.36	105
Magnez [mg]	10%	304.5	40.88	55.29	5.4	68.46	0	170.05	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.07	2.63	0.54	2.69	0	7.94	123
Witamina A [μg]	25%	565	4.35	64.2	13.8	52.27	0	134.63	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.69	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	2.04	2.81	0.68	4.03	0	9.57	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.16	0.05	0.23	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.29	0.04	0.12	0	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.84	3.46	0.28	4.54	0	10.14	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.61	38.52	8.27	31.36	0	80.78	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	0.7	0.01	5.82	1.4	8.18	181

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-07-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	485.8	661.8	105	631.8	127	2011.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2047.3	2780.6	445.2	2652.8	533.3	8459.4	100
Białko [g]	10%	100	23.9	31.2	1	20.6	7.9	84.7	85
Tłuszcz [g]	10%	66	11	21.4	0.3	22.9	5.4	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	6.2	0.1	6	3.2	19.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.1	0	3.8	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	3.6	0	4.8	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.9	0	0	0	21.8	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.51	91.4	25.38	89.82	11.7	294.83	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.08	19.74	20.73	5.14	11.7	62.4	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	10.99	1.83	8.05	0	28.42	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.21
Sód [mg]	10%	2000	2294.29	356.41	1.08	959.97	129.6	3741.37	187
Potas [mg]	10%	4700	268.77	1570.42	426.6	277.5	0	2543.3	54
Wapń [mg]	10%	900	346.24	123.01	6.48	28.32	216	720.06	80
Fosfor [mg]	10%	580	115.21	305.69	21.6	137.15	0	579.66	101
Magnez [mg]	10%	304.5	37.1	126.65	35.64	48.9	0	248.3	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.39	4.3	0.43	1.75	0	7.88	123
Witamina A [μg]	25%	565	9.44	60.51	8.1	6	0	84.06	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.17	2.42	0.22	2.73	0	7.55	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.4	0.03	0.16	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.28	0.1	0.07	0	0.54	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.11	6.61	0.51	2.67	0	11.91	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	36.3	4.85	3.6	0	50.43	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.37	0.99	0	2.66	0.36	9.35	207

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-07-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	477.3	738.5	179.2	510.3	51	1956.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2008.1	3096.1	749.3	2147.9	215.1	8216.7	99
Białko [g]	10%	100	19.2	43.3	5.5	18.5	2.1	89	89
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	30.1	9.6	13.4	1.3	67.7	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	5	3	2.7	0.2	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	12.9	4.2	3.6	0	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.6	1.6	4.8	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	135.7	31.1	0.3	0	401.6	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.36	78.49	17.69	83.1	7.55	261.21	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.91	19.98	8.82	6.54	7.29	47.55	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	10.12	0.39	8.57	0	27.1	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.77
Sód [mg]	10%	2000	378.12	429.99	21.45	566.31	756	2151.88	107
Potas [mg]	10%	4700	340.8	1329.29	45.65	402.9	0	2118.66	45
Wapń [mg]	10%	900	90.87	108.06	30.26	64.06	0	293.27	32
Fosfor [mg]	10%	580	249.45	268.53	59.19	177.53	0	754.72	130
Magnez [mg]	10%	304.5	45.02	66.64	3.59	50.68	0	165.95	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.99	3.22	0.2	2.24	0	8.67	135
Witamina A [μg]	25%	565	8.73	55.45	0.11	13.99	0	78.28	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.94	0.13	1.02	0	4.24	41
witamina E [mg]	30%	9	2.16	5.7	1.17	3.16	0	12.21	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.22	0.01	0.17	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.29	0.11	0.16	0	0.99	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.9	6.65	0.05	3.07	0	11.69	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.23	33.27	0.06	8.39	0	46.97	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.05	1.19	0.05	1.57	2.1	5.37	119

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-07-20

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	510.4	913	66.9	480.5	127	2098.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2148.8	3827.3	282.5	2021.5	533.3	8813.6	105
Białko [g]	10%	100	27	40.1	0.5	21.1	7.9	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	40.6	0.5	14	5.4	73.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	9.3	0	2.3	3.2	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	17.1	0	2.4	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	7.4	0.1	3.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.1	120.3	0	65.2	0	222.7	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.51	99.05	16.33	70.69	11.7	272.3	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.72	26.56	13.09	3.09	11.7	59.18	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.09	4.62	2.7	6.55	0	21.96	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.07
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.01
Sód [mg]	10%	2000	1927.02	237.88	2.7	663.07	129.6	2960.28	147
Potas [mg]	10%	4700	363.63	578.3	180.9	203.45	0	1326.29	28
Wapń [mg]	10%	900	369.37	204.47	5.4	32.52	216	827.76	93
Fosfor [mg]	10%	580	197.27	390.23	12.15	134.51	0	734.17	126
Magnez [mg]	10%	304.5	45.86	42.91	4.05	36.81	0	129.64	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	2.01	0.4	1.7	0	6.18	96
Witamina A [μg]	25%	565	10.94	24.86	10.35	4.39	0	50.55	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	0.69	0	1.32	0	3.54	35
witamina E [mg]	30%	9	2.02	5.55	0.51	1.95	0	10.04	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.28	0.04	0.12	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.75	0.03	0.14	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.8	2.62	0.21	1.82	0	8.46	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	14.91	6.2	2.63	0	30.33	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.35	0.66	0	1.84	0.36	7.4	164

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-07-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	474.8	711	49	655.8	145	2035.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1999.7	2982.3	207.9	2756.8	609.8	8556.6	102
Białko [g]	10%	100	22.9	32.8	0.8	27.9	19.8	104.3	105
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	29.3	0.1	20.3	5.4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	5.4	0	8.4	3.6	20.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	11.9	0	1.8	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.2	0	4.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	54.4	0	0	0	182.2	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.5	81.8	11.34	95.28	4.32	266.26	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.49	12.84	10.26	6.75	3.6	37.95	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	6.07	0.4	9.9	0	23.91	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.19
Sód [mg]	10%	2000	1013.86	363.28	1.35	969.03	504	2851.53	142
Potas [mg]	10%	4700	307.56	1056.76	175.5	286.87	0	1826.71	39
Wapń [mg]	10%	900	61.75	76.45	8.1	37.72	0	184.03	20
Fosfor [mg]	10%	580	190	207.01	12.15	179.65	0	588.81	102
Magnez [mg]	10%	304.5	54.2	66.95	2.7	63.37	0	187.23	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.27	2.08	0.27	2.45	0	7.08	111
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	52.62	11.25	6.3	0	78.42	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.56	0	1.01	0	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	2.3	4.18	0.1	2.25	0	8.84	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.19	0.09	0.21	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.22	0.02	0.1	0	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.14	4.38	0.25	3.53	0	10.31	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	18.84	6.74	3.78	0	34.32	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	1	0	2.69	1.4	7.12	158

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-07-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	484.1	700.3	67.3	566.2	127	1945.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2044.5	2943.3	284.8	2382.6	533.3	8188.8	96
Białko [g]	10%	100	23.5	37	0.7	22.7	7.9	91.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	7.1	23.2	0.2	15.6	5.4	51.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.6	4	0	3.2	3.2	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	10.6	0	3.8	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.9	0.1	4.9	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.1	13.8	0	22.6	0	38.6	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	85.56	89.59	16.84	88.2	11.7	291.9	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	22.15	11.58	5.28	11.7	66.14	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.26	7.84	2.45	9.17	0	27.74	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.96
Sód [mg]	10%	2000	307.72	377.98	2.34	727.4	129.6	1545.05	76
Potas [mg]	10%	4700	369.21	879.41	138.06	352.71	0	1739.4	38
Wapń [mg]	10%	900	109.09	99.45	14.04	39.41	216	478	53
Fosfor [mg]	10%	580	264.97	172.09	17.55	159.87	0	614.49	107
Magnez [mg]	10%	304.5	42.41	48.54	9.36	52.52	0	152.83	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.73	4.03	0.35	2.11	0	8.22	128
Witamina A [μg]	25%	565	13.23	25.05	5.16	62.94	0	106.38	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.11	0	1.11	0	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	2.13	3.54	0.36	3.6	0	9.64	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.2	0.01	0.17	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.43	0.04	0.14	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.26	4.27	0.09	3.19	0	9.83	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.93	15.03	3.1	29.19	0	55.26	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.85	1.04	0	2.02	0.36	3.86	85

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-07-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	561.5	660.6	112	563.4	149.8	2047.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2358.5	2772.2	473.8	2363	625	8592.7	102
Białko [g]	10%	100	26.2	42.4	1.3	22.3	10.8	103.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	19.2	24.7	1.3	22.1	9.4	76.9	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	5	0	5.1	6.4	24.7	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	10.6	0	7.7	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.6	0	5.9	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	148.8	0	216	0	365.7	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.74	71.81	24.3	72.46	5.4	248.71	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.31	25.48	21.6	4.44	5.4	61.24	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	9.37	1.35	7.48	0	26.21	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.71
Sód [mg]	10%	2000	1072.09	373.5	32.4	567.15	54	2099.15	106
Potas [mg]	10%	4700	242.85	1848.37	0	412.09	0	2503.32	53
Wapń [mg]	10%	900	51.85	220.67	0	54.85	0	327.38	37
Fosfor [mg]	10%	580	115.93	480.63	0	227.44	0	824.01	142
Magnez [mg]	10%	304.5	49.34	115.5	0	45.04	0	209.89	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	4.67	0	2.9	0	9.15	143
Witamina A [μg]	25%	565	7.53	96.28	0	22.44	0	126.26	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.57	0	2.03	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	1.78	4.57	0	4.11	0	10.47	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.35	0	0.17	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.57	0	0.37	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.86	14.41	0	2.4	0	18.69	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.51	57.77	0	13.46	0	75.76	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	1.03	0.09	1.57	0.15	5.24	118

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-07-24

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	503.2	735.1	187.9	507.2	153	2086.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2120	3087.4	789.9	2131.8	643.5	8772.8	104
Białko [g]	10%	100	18.1	31.9	1.7	22.1	21.6	95.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	26.6	6.3	15.1	5.4	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	5.5	0.7	2.6	3.6	14.7	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	11.8	0	5.9	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.7	0	5.4	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	62	0	126.9	0	190.4	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.65	95.53	31.95	75.49	4.5	292.14	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.52	27.92	3.01	5.7	4.5	55.67	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.67	7.52	1.71	9.86	0	26.77	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.56
Sód [mg]	10%	2000	305.05	737.19	127.8	437.57	504	2111.61	105
Potas [mg]	10%	4700	252.85	1251.73	0	421.79	0	1926.38	41
Wapń [mg]	10%	900	99.8	361.22	0	44.34	0	505.37	56
Fosfor [mg]	10%	580	191.71	359.17	0	180.42	0	731.31	126
Magnez [mg]	10%	304.5	40.57	84.78	0	44.55	0	169.91	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.33	0	2.55	0	6.46	101
Witamina A [μg]	25%	565	6.91	89.62	0	52.97	0	149.51	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.25	0	1.62	0	2.91	29
witamina E [mg]	30%	9	2.89	5.51	0	4.23	0	12.64	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.25	0	0.16	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.57	0	0.28	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.91	2.28	0	2.86	0	7.06	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.14	53.77	0	31.78	0	89.7	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.84	2.04	0.35	1.21	1.4	5.27	117

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-07-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	609.3	689	89.2	529.4	127	2044.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2555.1	2891.6	376.7	2225.4	533.3	8582.3	100
Białko [g]	10%	100	21	32.6	0.7	20	7.9	82.4	83
Tłuszcz [g]	10%	66	24.6	24.8	0.7	16.5	5.4	72.1	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	3.9	0	4.7	3.2	20.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	11.9	0	1.7	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.6	0.1	3.8	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.9	0	0	0	84.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.44	89.36	21.78	79.31	11.7	281.6	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.57	13.88	17.46	3.6	11.7	56.21	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.43	11.36	3.6	8.29	0	30.69	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.28
Sód [mg]	10%	2000	1053.28	175.73	3.6	633.15	129.6	1995.37	100
Potas [mg]	10%	4700	201	2232.48	241.2	285.34	0	2960.03	62
Wapń [mg]	10%	900	44.38	177.93	7.2	29.62	216	475.14	53
Fosfor [mg]	10%	580	113.86	526.78	16.2	129.79	0	786.63	136
Magnez [mg]	10%	304.5	36.38	146.1	5.4	46.63	0	234.52	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.26	4.89	0.54	1.96	0	8.67	136
Witamina A [µg]	25%	565	4.35	65.11	13.8	10.8	0	94.06	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	1.86	4.88	0.68	2.36	0	9.8	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.43	0.05	0.16	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.52	0.04	0.08	0	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.82	10.31	0.28	2.78	0	15.22	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.61	39.06	8.27	6.48	0	56.43	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.48	0.01	1.75	0.36	4.98	111

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-07-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	605.5	796.6	82.5	468.3	51	2004.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2548.3	3341.5	349.3	1970.7	215.1	8425.1	100
Białko [g]	10%	100	36.2	45	2.7	21.5	2.1	107.7	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17	31	1.1	12.9	1.3	63.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	6.3	0.3	3.6	0.2	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	13.6	0.4	1.6	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.2	0	3.5	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	146.3	41.1	0	0	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.52	89.89	15.32	69.63	7.55	262.94	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.71	20.23	9.75	3.18	7.29	50.18	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	11.14	0.23	6.66	0	25.59	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.51
Sód [mg]	10%	2000	1106.29	895.64	17.07	966.69	756	3741.7	187
Potas [mg]	10%	4700	268.77	1892.47	15.3	175.63	0	2352.19	50
Wapń [mg]	10%	900	43.57	233.3	5.42	23.23	0	305.54	35
Fosfor [mg]	10%	580	115.21	551.37	23.29	96.4	0	786.28	136
Magnez [mg]	10%	304.5	37.1	117.2	1.37	34.39	0	190.07	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.39	4.19	0.25	1.26	0	7.1	112
Witamina A [µg]	25%	565	9.44	41.68	25.88	4.2	0	81.21	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.72	0.19	1.01	0	3.94	39
witamina E [mg]	30%	9	2.17	5.35	0.06	1.85	0	9.44	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.36	0	0.11	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.65	0.05	0.05	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.11	17.39	0	1.8	0	21.33	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	25.01	0	2.52	0	33.2	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	2.48	0.04	2.68	2.1	9.35	208

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2015.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8473	101
Białko [g]	10%	100	95.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	64.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.6	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	175.4	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	276.53	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.66	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	26.79	89
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2958.84	148
Potas [mg]	10%	4700	2130.48	45
Wapń [mg]	10%	900	473.32	53
Fosfor [mg]	10%	580	687.66	119
Magnez [mg]	10%	304.5	187.04	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.53	118
Witamina A [µg]	25%	565	99.33	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.4	34
witamina E [mg]	30%	9	9.77	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.56	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	57.07	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.39	164