

Plan żywieniowy: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.07-16.08.2026 rok (21 dni) PROVITA

Ile dni:	21
Termin rozpoczęcia:	2026-07-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 15%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-07-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 1Warzywa: pomidor, sałata	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: #	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250] 6. RW Pieczeń kanapkowa z włoścyszyną 50.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoścyszyn kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1%	uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-28				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoścyszyn kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%,	1. p# Jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

D, barwnik (karoteny).] 4. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p# Dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny] 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]		4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# pasta rybno-jajeczna 70.00g składniki: miruna 43%, #Jaja gotowane 29%, p# Ser twarogowy chudy 14% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Jaja gotowane 50.00g 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.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 200.00g 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. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 200.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, # Płatki górskie M 11% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. 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.] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. p#o pieczona Roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. #surówka z kapusty, ogórka i papryki 200.00g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona 17%, Marchew 13%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1% 6. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 11Warzywa: ogórek, rukola 100.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #Jaja gotowane 100.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g 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 jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	6. RW Miruna gotowana 130.00g składniki: miruna 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%			
Dzień: 6 - Sobota, 2026-08-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. 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.)] 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	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. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 3. Słonecznik nasiona 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 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	1. # Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

przypraw, aromaty]			Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--------------------	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-08-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z groszkiem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 50%, Groszek zielony mrożony 30%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. 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.] 6. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-08-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Serek homogenizowany naturalny chudy 70.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, # Passata pomidorowa M 4% [składniki: pomidory, sól], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Jaja gotowane w koszulce 100.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 13Warzywa: pomidor, roszponka 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 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.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-08-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Chłodnik z jajkiem 400.00g składniki: p# kefir 29% [składniki: Mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, jaja gotowane iżż 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 250.00g 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. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 250.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, # Płatki górskie M 11% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 10 - Środa, 2026-08-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #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).] 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.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Filet kurczaka zapiekany z pomidorem i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Pomidor 16%, p# Ser Mozzarella light 11% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 200.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-08-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 6. #Jaja gotowane 50.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; 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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. 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.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-08-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. #Jaja gotowane 100.00g 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: miruna 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Brokuły i kalafior gotowane 200.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Dynia pestki 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Pasta z tuńczyka i jajka (I) 70.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], #Jaja gotowane 43%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 13% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1% 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-08-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. 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) 400.00g 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. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0% 6. k# Pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator,	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. 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.)] 6. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 100.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko , mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%			
Dzień: 14 - Niedziela, 2026-08-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarellą i pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%,	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. 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% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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%		wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-08-10				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. 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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa curry z kurczakiem (i groszkiem zielonym)+ 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Groszek zielony mrożony 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(lekki) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. #Pasta-śledź (ryba) z ciecior ką m 60.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	bez skóry 37%, Marchew 37%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%		(pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	---	--	---	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-08-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Jaja gotowane 100.00g 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 13Warzywa: pomidor, roszponka 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 5. #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).] 6. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 17 - Środa, 2026-08-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p#o Kurczak w kostkę z pieczarkami duszone w sosie własnym 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 48%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Woda wodociągowa 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. # Ogórek kwaszony 150.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Pasztet z soczewicy 100.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-08-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. 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.) 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 400.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 200.00g 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% 6. p#w Połędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	
---	---	--	--	--

Dzień: 19 - Piątek, 2026-08-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 5. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. #Jaja gotowane 50.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z czerwoną soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 9%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ryba w panierce zapiekana w piecu (m) 130.00g składniki: miruna 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g 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. Kasza bulgur ugotowana 230.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa	1. Brzoskwinia 80.00g 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

	50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-08-15				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. 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 Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # pulpet z indyka nadziewany serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z	1. p# Jogurt z nasionami 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 2. 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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	włoszczyznę 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	---	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-08-16

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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. k# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 130.00g 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] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	545.6	591.3	261.6	560.1	127	2085.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2289.6	2475.9	1101.7	2346.5	533.3	8747.3	104
Białko [g]	10%	100	22.4	33.9	10.8	21.9	7.9	97.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	19.2	27.8	6.9	23.1	5.4	82.6	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	3.7	3	7.3	3.2	22.8	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	13.4	0.9	1.9	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	7.7	1	4.5	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	34.3	111.5	0	0	0	145.9	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.8	53.88	40.61	70.89	11.7	252.9	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.52	12.23	14.09	1.5	11.7	44.06	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.54	5.09	3.41	9.99	0	29.04	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.96
Sód [mg]	10%	2000	996.03	202.07	105.85	1446.93	129.6	2880.49	143
Potas [mg]	10%	4700	595.29	978.52	188.86	441.13	0	2203.82	47
Wapń [mg]	10%	900	74	125.14	196.68	54.73	216	666.57	74
Fosfor [mg]	10%	580	343.18	144.86	161.85	266.41	0	916.31	158
Magnez [mg]	10%	304.5	101.69	43.04	49.8	107.65	0	302.2	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	1.56	1.53	3.65	0	10.8	169
Witamina A [μg]	25%	565	24.51	70.49	1.98	9.22	0	106.22	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.29	0.46	0	1.01	0	2.76	28
witamina E [mg]	30%	9	3.08	6.29	0.64	2.39	0	12.41	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	0.17	0.15	0.29	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.16	0.06	0.1	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.08	3.24	0.33	5.28	0	15.94	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.58	42.29	1.19	5.53	0	57.61	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.56	0.29	4.01	0.36	7.2	159

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	498.7	598.1	290.5	507.9	127	2022.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2101	2509.5	1212.6	2131.9	533.3	8488.4	101
Białko [g]	10%	100	22.5	36.4	14	23.7	7.9	104.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	10.6	21.1	17	17.2	5.4	71.4	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	3.6	4.4	3.6	3.2	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.7	3.2	6.2	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.2	6.9	6.6	0	23.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	93.8	0	50.9	0	145.7	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.36	71.83	21.34	69.53	11.7	257.77	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.33	17.24	9.81	2.83	11.7	55.93	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.48	12.43	2.14	10.3	0	35.37	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.4
Sód [mg]	10%	2000	888.85	349.76	106.96	1480.65	129.6	2955.84	146
Potas [mg]	10%	4700	486.75	1133.35	250.51	551.38	0	2422	51
Wapń [mg]	10%	900	67.33	83.9	201.15	217.49	216	785.88	86
Fosfor [mg]	10%	580	287.47	406.63	302.76	314.63	0	1311.5	226
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	82.78	132.97	94.53	0	405.99	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.48	2.62	2.94	4.04	0	13.09	204
Witamina A [μg]	25%	565	57.15	39.73	0	16.35	0	113.23	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.53	0	1.26	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	3.47	4.03	5.77	4.2	0	17.48	195
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.18	0.22	0.32	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.42	0.08	0.23	0	0.92	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	9.17	1.17	5.64	0	21.87	190
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	7.32	0	9.8	0	51.42	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	0.97	0.29	4.11	0.36	7.38	163

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	470.7	601.1	189	477.9	153	1891.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1980.6	2533.6	797.6	2011.1	643.5	7966.6	95
Białko [g]	10%	100	21.5	32.5	15.1	25.4	21.6	116.3	117
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	15.3	3.7	12.3	5.4	48.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	2.8	0.4	5.2	3.6	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	5.8	0.9	1.9	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.2	2	4.6	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	49.9	0	0	0	177.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.4	85.48	24.5	71.25	4.5	260.15	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.3	12.82	8.75	2.85	4.5	32.24	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	4.41	1.91	9.81	0	26.35	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.28
Sód [mg]	10%	2000	1084.15	385.64	38.82	1113.03	504	3125.66	156
Potas [mg]	10%	4700	480.45	648.64	198.97	477.58	0	1805.66	38
Wapń [mg]	10%	900	89.38	25.24	21.54	48.43	0	184.61	20
Fosfor [mg]	10%	580	356.32	213.25	134.94	264.61	0	969.13	167
Magnez [mg]	10%	304.5	99.29	43.62	46.23	92.8	0	281.96	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	1.53	1.14	3.65	0	10.66	167
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	8.23	5.14	13.5	0	34.9	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.46	0	1.01	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	2.78	2.05	1.44	2.97	0	9.26	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.13	0.18	0.32	0	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.16	0.05	0.14	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.29	8.56	0.62	5.6	0	20.09	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	4.94	3.08	8.1	0	20.94	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	1.07	0.1	3.09	1.4	7.81	173

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	522.9	564.5	50.7	616.3	127	1881.6	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2196.9	2375.1	214.9	2582.7	533.3	7903.1	94
Białko [g]	10%	100	23.8	38.5	2.1	30.7	7.9	103.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	16.5	0	25.5	5.4	63.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	5.4	0	7.4	3.2	20.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.9	0	8.5	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	2.9	0	5.5	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	81.4	0	66.9	0	149.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.37	68.97	11.34	70.58	11.7	237.96	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.84	14.81	9.99	2.95	11.7	45.3	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	7.22	1.62	9.44	0	28.5	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.52
Sód [mg]	10%	2000	1108.9	588.16	432	1364.73	129.6	3623.41	180
Potas [mg]	10%	4700	432.3	1353.43	0	646.52	0	2432.26	52
Wapń [mg]	10%	900	72.28	121.3	0	54.58	216	464.17	51
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	442.97	0	389.53	0	1115.47	192
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	110	0	121.9	0	326.69	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	3.17	0	4.28	0	10.98	172
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	82.99	0	31.85	0	122.88	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.01	0	1.56	0	3.59	36
witamina E [mg]	30%	9	2.6	3.43	0	3.02	0	9.07	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.26	0	0.68	0	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.51	0	0.29	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.27	16.33	0	8.52	0	30.13	262
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	46.35	0	6.87	0	58.04	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	1.63	1.2	3.79	0.36	9.05	202

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	529.3	629.2	193.5	461	153	1966.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2226.4	2639.8	813.5	1940.3	643.5	8263.7	98
Białko [g]	10%	100	30.2	35	3.6	16.3	21.6	106.9	107
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	23	6.3	11.3	5.4	60.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	9	0.7	1.7	3.6	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.8	0	4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.1	0	5.7	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	255.6	45.4	0	0	0	301	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.77	75.83	31.5	78.27	4.5	263.88	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.72	13.1	4.05	4.24	4.5	30.62	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.93	11.1	1.89	10.05	0	32.98	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.03
Sód [mg]	10%	2000	759.03	437.9	127.8	640.73	504	2469.47	123
Potas [mg]	10%	4700	553.69	912.35	0	571.04	0	2037.08	43
Wapń [mg]	10%	900	143.94	122.16	0	51.4	0	317.52	36
Fosfor [mg]	10%	580	535.98	394.05	0	273.14	0	1203.18	207
Magnez [mg]	10%	304.5	106.49	166.22	0	97.35	0	370.07	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.98	3.33	0	3.62	0	11.95	187
Witamina A [µg]	25%	565	5.4	41.92	0	14.11	0	61.43	10
Witamina D [µg]	10%	10	2.25	0.53	0	1.01	0	3.8	38
witamina E [mg]	30%	9	2.86	2.42	0	3.78	0	9.07	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.41	0	0.33	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.22	0	0.14	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.37	4.25	0	5.9	0	15.53	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.24	25.15	0	8.46	0	36.86	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	1.21	0.35	1.77	1.4	6.17	137

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	559.4	572	260.9	549.9	77.7	2020.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2347.9	2406	1092.8	2308	330.4	8485.4	101
Białko [g]	10%	100	23.3	30.4	25.7	29.3	12.4	121.4	120
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	18.2	11.4	18.6	0	67.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.5	4.2	2.7	0	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.2	1.1	2	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.2	3.9	4.7	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	58	0	17.4	0	76.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.82	73.73	15.65	72.01	7.02	246.24	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.87	13.5	9.22	3.95	7.02	39.57	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	4.67	4.05	11.45	0	30.98	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.38
Sód [mg]	10%	2000	1072	252.75	578.2	1116.71	54	3073.68	155
Potas [mg]	10%	4700	557.4	933.5	360.85	764.54	0	2616.3	56
Wapń [mg]	10%	900	64.63	53.09	50.08	83.39	0	251.21	28
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	305.42	134.63	368.93	0	1095.57	189
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	66.42	62.86	115.01	0	339.99	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	2.34	1.01	4.3	0	11.28	176
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	15.75	2.54	41.59	0	122.68	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	3.84	2.98	3.27	3.06	0	13.16	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.21	0.2	0.36	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.23	0.07	0.21	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	11.15	1.27	9.17	0	27.8	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	9.45	1.52	24.95	0	73.6	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	0.7	1.6	3.1	0.15	7.68	171

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	486.9	697.9	189.9	554.8	51	1980.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2046.6	2935.5	799	2335.7	215.1	8332.2	99
Białko [g]	10%	100	19.5	47.1	3.9	39.1	2.1	111.9	112
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	20.6	5.8	14.2	1.3	55.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	5.9	0.8	5.5	0.2	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.1	0	1.9	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	2.9	0	4.5	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.7	53.9	0	0	0	181.7	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.87	85.72	31.5	72.15	7.55	274.82	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.16	18.61	3.15	5.55	7.29	39.77	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.15	9.59	2.16	9.4	0	33.31	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.46
Sód [mg]	10%	2000	705.82	308.43	135	1877.58	756	3782.83	189
Potas [mg]	10%	4700	640.55	983.58	0	461.83	0	2085.97	45
Wapń [mg]	10%	900	110.24	109.29	0	45.73	0	265.27	29
Fosfor [mg]	10%	580	384.66	237.74	0	267.31	0	889.72	153
Magnez [mg]	10%	304.5	106.32	60.42	0	108.1	0	274.85	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.95	2.82	0	3.52	0	11.3	176
Witamina A [μg]	25%	565	19.28	24.49	0	10.12	0	53.91	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	1.07	0	1.01	0	3.71	37
witamina E [mg]	30%	9	3.61	2.54	0	2.82	0	8.98	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.2	0	0.31	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.27	0	0.11	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	6.23	0	5.59	0	18.07	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.57	14.69	0	6.07	0	32.34	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	0.85	0.37	5.21	2.1	9.45	210

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	535.2	551.5	153	635.2	127	2002.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2249.1	2325.5	642.9	2663.3	533.3	8414.2	101
Białko [g]	10%	100	24.6	28.9	8.1	24.3	7.9	94.1	94
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	11.9	5.4	25.2	5.4	64.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.8	3.2	3	3.2	18.1	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.4	0	8.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	1.6	0	8.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	276.9	0	0.4	0	278.3	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.5	85.81	18.18	82.42	11.7	275.62	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.93	11.02	16.15	4.88	11.7	51.69	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.48	7.57	0.94	9.58	0	28.58	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.67
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.1
Sód [mg]	10%	2000	1112.05	220.99	130.5	1160.49	129.6	2753.64	138
Potas [mg]	10%	4700	486.75	775.11	53.1	535.5	0	1850.47	38
Wapń [mg]	10%	900	67.33	158.33	221.4	63.71	216	726.77	81
Fosfor [mg]	10%	580	287.47	362.34	6.75	319.84	0	976.41	168
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	93.84	3.6	93.61	0	286.75	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.48	4.59	0.13	3.56	0	11.77	184
Witamina A [µg]	25%	565	57.15	25.76	1.98	15.09	0	99.99	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.68	0	1.02	0	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	3.47	1.2	0.13	5.63	0	10.45	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.32	0	0.33	0	0.98	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.6	0.01	0.23	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	4.64	0.03	5.87	0	16.42	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	15.45	1.19	9.05	0	59.99	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.61	0.36	3.22	0.36	6.88	152

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	508.7	700.6	236.2	474.7	108.8	2029.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2140.9	2935.1	997	1995.1	457.3	8525.6	101
Białko [g]	10%	100	28.9	32.3	18.9	21.2	14.8	116.3	116
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	31.7	4.7	14.2	4	67.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	9.8	0.6	2.3	2.7	20.1	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	13.7	1.2	5.5	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4	2.5	6.4	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	125.2	0	0.8	0	126.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.75	74.26	30.62	70.04	3.24	252.93	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.46	23.37	10.94	3.64	2.7	46.13	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	5.55	2.39	9.57	0	28.32	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.41
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.41
Sód [mg]	10%	2000	2692	332.64	48.53	977.37	378	4428.56	222
Potas [mg]	10%	4700	557.4	989.54	248.72	445.05	0	2240.72	47
Wapń [mg]	10%	900	367.3	166	26.93	120.25	0	680.49	75
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	277.17	168.68	369.32	0	1101.75	190
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	93.85	57.79	112.7	0	360.05	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	3.95	1.42	3.76	0	12.76	199
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	71.23	6.42	6.99	0	147.43	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.02	0	1.02	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	3.84	3.3	1.81	3.79	0	12.75	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.58	0.23	0.32	0	1.47	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.45	0.06	0.33	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	6.1	0.78	5.34	0	18.44	161
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	42.74	3.85	4.19	0	88.46	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.47	0.92	0.13	2.71	1.05	11.07	246

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	523.6	671.8	51	666.8	77.7	1991.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2198.3	2830.2	215.1	2788.5	330.4	8362.7	100
Białko [g]	10%	100	22.1	43.3	2.1	32	12.4	112.1	111
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	17.3	1.3	32.9	0	69.2	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	3.5	0.2	7.4	0	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.1	0	14	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4	0	9	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	79	0	432	0	511.9	170
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.43	89.1	7.55	64.73	7.02	242.85	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.55	11.63	7.29	4.5	7.02	34	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	7.15	0	8.61	0	25.98	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.1
Sód [mg]	10%	2000	1335.7	315.89	756	1013.76	54	3475.37	175
Potas [mg]	10%	4700	432.3	1156.93	0	633.36	0	2222.6	47
Wapń [mg]	10%	900	72.28	71.59	0	93.11	0	236.99	26
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	433.07	0	474.28	0	1190.33	206
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	83.81	0	94.69	0	273.29	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	2.91	0	5.75	0	12.19	191
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	13.86	0	15.09	0	36.98	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.06	0	3.05	0	5.12	52
witamina E [mg]	30%	9	2.6	2.99	0	6.19	0	11.79	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0	0.35	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.46	0	0.72	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.27	16.29	0	5.22	0	26.79	233
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	8.31	0	9.05	0	22.18	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0.87	2.1	2.81	0.15	8.68	193

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	514.2	650.5	206.7	473.8	127	1972.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158.8	2737.4	868.9	1993.1	533.3	8291.7	99
Białko [g]	10%	100	20.9	39.8	1.8	24.2	7.9	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	18.8	6.9	12.7	5.4	60.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.3	0.8	3.4	3.2	14.7	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	6.9	0	2	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4	0	4.5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	77	0	0.9	0	205.7	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.81	84.47	35.14	70.13	11.7	276.26	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.62	14.33	3.31	3.8	11.7	36.77	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	8.02	1.88	9.4	0	30.02	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.35
Sód [mg]	10%	2000	700.3	260.49	140.58	914.13	129.6	2145.11	107
Potas [mg]	10%	4700	526.35	1423.26	0	516.73	0	2466.36	52
Wapń [mg]	10%	900	91.63	151.72	0	87.58	216	546.94	61
Fosfor [mg]	10%	580	355.42	430.37	0	373.51	0	1159.3	199
Magnez [mg]	10%	304.5	98.39	96.52	0	96.4	0	291.32	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	2.73	0	3.52	0	10.63	166
Witamina A [µg]	25%	565	10.87	105.31	0	11.62	0	127.81	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.3	0	1.03	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	2.64	4.78	0	2.88	0	10.31	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.29	0	0.33	0	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.39	0	0.33	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.31	15.4	0	5.67	0	26.4	229
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.52	63.18	0	6.97	0	76.68	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	0.72	0.39	2.53	0.36	5.36	119

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	569.4	668.2	163	463.8	145	2009.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2391.4	2810.8	680.7	1952	609.8	8444.8	99
Białko [g]	10%	100	30.4	39.7	7.4	25.9	19.8	123.4	123
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	17.9	9	11.5	5.4	62.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	5.2	2.7	3.4	3.6	22.3	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.8	1.9	2.8	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	3	2.8	4.7	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	71	0	76.1	0	401.8	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.03	93.69	13.72	69.13	4.32	255.92	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.64	16.29	10.36	2.41	3.6	38.32	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	13.49	1.61	10.01	0	35.93	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	39.97
Sód [mg]	10%	2000	831.7	303.48	68.13	1611.24	504	3318.56	166
Potas [mg]	10%	4700	653.7	1060.75	169.65	485.29	0	2369.39	51
Wapń [mg]	10%	900	98.83	132.56	115.6	215.55	0	562.55	63
Fosfor [mg]	10%	580	433.27	242.7	162	309.08	0	1147.06	198
Magnez [mg]	10%	304.5	104.69	66.19	74.25	94.73	0	339.87	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.09	2.16	4.07	0	14.57	228
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	139.4	3.45	10.95	0	216.59	39
Witamina D [µg]	10%	10	2.23	0.69	0	1.37	0	4.31	43
witamina E [mg]	30%	9	4.2	3.24	2.9	2.56	0	12.91	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.27	0.03	0.31	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.38	0.05	0.22	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.25	4.03	0.28	5.29	0	15.86	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	83.64	2.06	6.57	0	129.95	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.84	0.18	4.47	1.4	8.29	185

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	492.3	699.1	116.1	592.5	127	2027.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2072.1	2938	487.8	2481.4	533.3	8512.8	102
Białko [g]	10%	100	25.8	36	6.8	24.7	7.9	101.4	102
Tłuszcz [g]	10%	66	12	22.5	4.3	23.7	5.4	68	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.9	2.4	3.8	3.2	18.9	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.3	0	8	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.2	0.1	7.7	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	58	0	0	0	58.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.34	92.81	13.05	77.18	11.7	270.09	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.89	20.21	11.52	3.43	11.7	50.75	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	9.91	1.12	14.37	0	35.94	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.85
Sód [mg]	10%	2000	2656.45	404.51	99	1246.73	129.6	4536.3	226
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1218.98	171	409.9	0	2302.84	50
Wapń [mg]	10%	900	372.25	136.11	174.6	69.61	216	968.58	107
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	387.07	24.3	265.89	0	959.33	166
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	116.15	8.55	92.9	0	312.41	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.48	0.36	3.54	0	11.04	172
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	59.52	57	8.06	0	138.24	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.21	0	1.01	0	2.24	22
witamina E [mg]	30%	9	2.97	4.28	1.07	4.78	0	13.12	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.52	0.02	0.31	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.34	0.06	0.14	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	12.84	0.76	5.26	0	24.49	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	35.71	34.19	4.84	0	82.94	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.37	1.12	0.27	3.46	0.36	11.34	252

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	549.5	803.3	189.9	472.7	51	2066.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2308.4	3379.8	799	1987.7	215.1	8690.3	103
Białko [g]	10%	100	24.5	50	3.9	21.4	2.1	102	102
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	21.2	5.8	13.1	1.3	59.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	5.4	0.8	2.3	0.2	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.3	0	4.6	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.5	0	5.9	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.6	102.8	0	0.6	0	210.1	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.51	110.89	31.5	72.46	7.55	300.93	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.32	20.22	3.15	4.74	7.29	42.72	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	15.89	2.16	10.36	0	38.95	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.96
Sód [mg]	10%	2000	1073.37	474	135	895.97	756	3334.35	168
Potas [mg]	10%	4700	532.81	1531.78	0	560.85	0	2625.44	56
Wapń [mg]	10%	900	96.94	141.37	0	101.51	0	339.82	38
Fosfor [mg]	10%	580	349.35	636.52	0	340.21	0	1326.09	229
Magnez [mg]	10%	304.5	99.67	166.93	0	95.01	0	361.63	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.19	4.35	0	3.81	0	12.36	194
Witamina A [μg]	25%	565	57.53	25.31	0	16.81	0	99.66	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	1.35	0	1.02	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	9	3.93	3.69	0	3.76	0	11.39	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.56	0	0.33	0	1.23	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.5	0	0.26	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.88	19.82	0	5.68	0	31.4	272
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.52	15.18	0	10.08	0	59.79	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	1.31	0.37	2.48	2.1	8.33	186

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	527.1	834.2	89.4	426.7	127	2004.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2214.5	3495.5	376.2	1795.2	533.3	8414.9	99
Białko [g]	10%	100	23.1	43.2	4.2	17.3	7.9	95.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	36.3	2.7	11.2	5.4	72.2	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	5.2	1.6	2.1	3.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	18	0	3.8	0	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	8.8	0	5.2	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	231	0	9.3	0	241.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.1	88.08	12.33	68.21	11.7	257.43	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.58	23.3	10.3	2.09	11.7	54.98	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	9.24	0.94	8.43	0	29.42	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.85
Sód [mg]	10%	2000	1108	313.68	65.7	1224.55	129.6	2841.54	141
Potas [mg]	10%	4700	557.4	833.13	53.1	415.31	0	1858.94	40
Wapń [mg]	10%	900	64.63	133.22	113.4	56.27	216	583.53	65
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	434.19	6.75	269.88	0	997.4	172
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	68.29	3.6	103.05	0	270.64	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	2.87	0.13	3.41	0	10.03	156
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	10.41	1.98	7.65	0	82.83	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.81	0	3.79	0	5.62	56
witamina E [mg]	30%	9	3.84	6.4	0.13	2.97	0	13.36	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.25	0	0.27	0	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.55	0.01	0.14	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	12.51	0.03	5.05	0	23.82	207
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	6.24	1.19	4.59	0	49.69	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.87	0.18	3.4	0.36	7.1	158

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	511.4	667.9	149.5	562	108.8	1999.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2149.4	2812.7	631.2	2357.1	457.3	8408	99
Białko [g]	10%	100	26	41.4	6.2	27.6	14.8	116.1	116
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	17.7	2.5	21.3	4	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	5.3	1.5	9.2	2.7	22.8	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	3.5	0.5	1.9	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	2	0.1	4.6	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	23.1	7.5	0	0	285.3	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.27	89.42	26.54	69.61	3.24	261.1	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.17	14.23	22.66	3.41	2.7	46.19	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	7.47	2.18	9.58	0	29.46	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46
Sód [mg]	10%	2000	998.2	404.47	70.2	1038.33	378	2889.2	145
Potas [mg]	10%	4700	528.6	816.9	526.5	512.46	0	2384.47	50
Wapń [mg]	10%	900	106.48	111	207.44	40.67	0	465.61	52
Fosfor [mg]	10%	580	429.67	164.5	171.74	262.24	0	1028.17	177
Magnez [mg]	10%	304.5	103.79	58.54	41.85	91.45	0	295.64	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	1.95	0.62	3.51	0	11.24	176
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	28.1	35.25	15.09	0	86.47	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	0.46	0.01	1.01	0	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	2.97	1.64	0.26	3.14	0	8.02	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.15	0.11	0.32	0	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.17	0.3	0.12	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	3.64	0.49	5.83	0	15.29	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	16.86	21.15	9.05	0	51.88	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.77	1.12	0.19	2.88	1.05	7.22	160

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	452.2	555	310	520.3	127	1964.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1906.1	2335.7	1302	2184.6	533.3	8261.9	99
Białko [g]	10%	100	24	40	13	23	7.9	108.1	108
Tłuszcz [g]	10%	66	8.4	17.2	10.9	17.5	5.4	59.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	2.4	3.2	3.5	3.2	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	7.7	1.9	4.9	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.4	3.8	5.8	0	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	86.4	0	32.4	0	120.6	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.42	61.71	41.58	72.42	11.7	262.85	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.95	7.12	8.74	3.99	11.7	36.51	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	3.62	3.64	9.55	0	27.53	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.05
Sód [mg]	10%	2000	896.5	245.71	93.24	942.39	129.6	2307.45	115
Potas [mg]	10%	4700	521.4	845.05	241.92	549.58	0	2157.96	46
Wapń [mg]	10%	900	117.73	57.8	187.29	56.98	216	635.81	70
Fosfor [mg]	10%	580	390.07	453.59	265.4	269.56	0	1378.64	237
Magnez [mg]	10%	304.5	97.94	114.64	90.36	88.57	0	391.52	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.46	2.13	3.44	0	11.7	183
Witamina A [μg]	25%	565	10.87	8.62	0	36.39	0	55.89	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.5	0	1.16	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	2.46	2.72	2.57	3.95	0	11.72	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.14	0.29	0.3	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.54	0.08	0.17	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.38	17.4	0.96	5.22	0	28.96	251
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.52	5.17	0	9.59	0	21.29	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.68	0.25	2.61	0.36	5.76	128

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	569.4	576.7	50.7	682.4	149.8	2029.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2389.4	2419.8	214.9	2851.4	625	8500.6	101
Białko [g]	10%	100	28	41.1	2.1	32	10.8	114.1	114
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	21.3	0	35.4	9.4	86.5	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.7	0	8.2	6.4	26.7	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.7	0	14	0	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.2	0	9	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	120.8	0	432	0	553.7	184
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.82	59.74	11.34	63.67	5.4	213.98	90
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.02	16.71	9.99	2.99	5.4	39.13	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	9.51	1.62	9.58	0	31.25	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.64
Sód [mg]	10%	2000	1180.45	602.15	432	949.53	54	3218.14	161
Potas [mg]	10%	4700	502.95	901.69	0	689.23	0	2093.88	45
Wapń [mg]	10%	900	69.58	68.87	0	120.22	0	258.68	29
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	154.59	0	496.45	0	933.12	162
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	40.69	0	102.04	0	237.53	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	1.9	0	6.08	0	11.65	182
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	70.44	0	31.47	0	115.56	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.64	0	3.05	0	4.71	47
witamina E [mg]	30%	9	2.97	3.21	0	5.8	0	12	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.15	0	0.35	0	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.22	0	0.74	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	3.7	0	4.83	0	14.16	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	42.26	0	18.88	0	69.33	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	1.67	1.2	2.63	0.15	8.04	179

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	546.7	801.2	99.2	462.8	108.8	2018.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2298.1	3366.6	417.5	1945.1	457.3	8484.8	100
Białko [g]	10%	100	29.1	40.1	4.6	19.3	14.8	108.1	108
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	27.2	2.8	12.7	4	62.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.2	1.6	1.8	2.7	16	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	12.4	0	4.7	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.6	0	6.1	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	129.3	76.9	0	0	0	206.2	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.72	103.18	14.41	73.89	3.24	273.46	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.19	18.01	11.39	4.43	2.7	42.74	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.02	8.83	1.36	12.26	0	34.49	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.67
Sód [mg]	10%	2000	2376.82	495.39	66.96	744.56	378	4061.73	203
Potas [mg]	10%	4700	626.91	826.55	144	544.82	0	2142.29	46
Wapń [mg]	10%	900	411.57	133.62	114.48	51.72	0	711.4	80
Fosfor [mg]	10%	580	393.18	242.05	17.28	276.45	0	928.97	161
Magnez [mg]	10%	304.5	106.33	64.08	5.76	97.56	0	273.74	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.8	3.71	0.43	3.68	0	12.62	198
Witamina A [μg]	25%	565	16.14	56.66	1.62	59.87	0	134.3	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.7	0	1.01	0	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	3.37	5.59	0.53	4.58	0	14.08	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.43	0.01	0.32	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.36	0.03	0.17	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.09	3.6	0.65	6.11	0	16.47	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.68	33.99	0.97	35.92	0	80.58	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.6	1.37	0.18	2.06	1.05	10.15	226

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	583.8	589.6	266.9	463.5	127	2031	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2458.2	2478.9	1117.3	1943.8	533.3	8531.6	100
Białko [g]	10%	100	41.7	37.4	11.3	18.5	7.9	117	117
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	19.1	12.9	17.2	5.4	69.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.4	3.3	4.9	3.2	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.8	2.4	1.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.6	5.2	4.4	0	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	97.5	0	0	0	98.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.52	69.98	27.35	63.02	11.7	248.58	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.89	11.67	17.62	2.84	11.7	51.74	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	6.3	2.01	9.15	0	27.59	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.41
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.2
Sód [mg]	10%	2000	1891	700.93	81.57	820.98	129.6	3624.09	181
Potas [mg]	10%	4700	487.2	1194.82	363.38	484.78	0	2530.2	53
Wapń [mg]	10%	900	66.88	167.37	158.96	46.72	216	655.94	73
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	394.91	239.21	230.95	0	1149.85	198
Magnez [mg]	10%	304.5	110.09	87.88	102.43	80.74	0	381.15	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	3.25	2.47	3.3	0	12.56	197
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	52.16	11.25	16.35	0	90.04	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	2.82	3.09	4.43	2.7	0	13.06	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.2	0.26	0.28	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.39	0.09	0.1	0	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	7.85	1.13	4.94	0	19.54	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	16.43	6.74	9.8	0	39.16	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.25	1.94	0.22	2.28	0.36	9.06	202

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	553.9	608.9	189.9	564.5	127	2044.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2324.3	2568.6	799	2365.6	533.3	8591	101
Białko [g]	10%	100	24.8	40.1	3.9	30.9	7.9	107.7	108
Tłuszcz [g]	10%	66	19.4	12.1	5.8	23.7	5.4	66.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	2.2	0.8	8.4	3.2	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.7	0	8.4	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	2.7	0	5.3	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	115.7	0	66.9	0	417	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.25	88.8	31.5	60.89	11.7	268.15	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.64	20.23	3.15	1.86	11.7	42.59	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	8.05	2.16	8.38	0	29.39	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.44
Sód [mg]	10%	2000	1009.93	283.27	135	2543.73	129.6	4101.55	204
Potas [mg]	10%	4700	645.98	1131.34	0	541.22	0	2318.56	50
Wapń [mg]	10%	900	96.09	93.99	0	360.04	216	766.14	85
Fosfor [mg]	10%	580	421.52	413.23	0	356.77	0	1191.53	206
Magnez [mg]	10%	304.5	104	76.14	0	111.19	0	291.33	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.1	2.9	0	3.98	0	11.99	187
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	19.96	0	28.1	0	110.84	20
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	1.17	0	1.56	0	4.88	49
witamina E [mg]	30%	9	4.17	2.42	0	2.62	0	9.22	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.22	0	0.64	0	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.46	0	0.3	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	14.93	0	7.51	0	28.69	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	11.97	0	4.62	0	54.26	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	0.78	0.37	7.06	0.36	10.25	228

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2001.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8410.6	100
Białko [g]	10%	100	108.2	108
Tłuszcz [g]	10%	66	65.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	233	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	259.71	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	42.94	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.92	103
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	47
Sód [mg]	10%	2000	3283.19	164
Potas [mg]	10%	4700	2246.06	48
Wapń [mg]	10%	900	527.36	59
Fosfor [mg]	10%	580	1093.75	189
Magnez [mg]	10%	304.5	317.55	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.77	184
Witamina A [µg]	25%	565	102.76	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	11.6	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.72	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	57.95	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.2	182