

Plan żywieniowy: D04. Dieta wegańska 27.07-16.08.2026 rok 21 dni

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt
Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski
Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Myka

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-07-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. #we Zupa kalafiorowa z tofu 400.00g składniki: Kalafior 29%, Woda wodociągowa 23%, tofu naturalne Go Vege (soja) 14% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], napój owsiany Sante (soja, orzechy) 14% [składniki: Woda, owies (10%), olej słonecznikowy, sól morska, regulator kwasowości: fosforany potasu; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 6%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 3. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 69%, Woda wodociągowa 9%, Marchew 7%,	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 3. 11Warzywa: ogórek, rukola 100.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 4. #Tofucznicza 90.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 78% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Kukurydza	1. p#bm Go Vege Coco Jogu truskawka 150.00g [składniki: baza kokosowa 80,8% (woda, ekstrakt z miąższu kokosa), truskawki 7,8%, cukier, skrobie modyfikowane, sok z cytryny, wapń, aromaty naturalne, koncentrat z czarnej marchwi, wegańskie kultury bakterii, witamina D, witamina B12]

D, barwnik (karoteny).] 4. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 6. #kiełbaski roślinne m 50.00g [składniki: woda, białko sojowe, błonnik cytrusowy, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, sól, pieprz zielony (1,6%), stabilizator : guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz : kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węglan wapnia] 7. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	# koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. #bm Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. 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]		konserwowa 17%, Szczypiorek 4%, # Przyprawa curry M 1% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-28				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.],	1. #we Zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym (beźmięsna) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat	1. Jabłko 200.00g	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0% 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. tofu wędzone (soja) 60.00g [składniki: Ziarna soi 57%, woda, substancje wiążące (chlorek wapnia, chlorek magnezu).] 6. p# Powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]	2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 3. #we Sos szpinakowy na kokosie 300.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa 10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. p# Makaron pełne ziarno 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]	(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. #wawrzyniec pasta (ciecierzyca, pomidory, cebula) 60.00g [składniki: ciecierzycyca (ciecierzyca, woda, sól, cukier), olej rzepakowy, cebula - 15%, seler marynowany (seler, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), woda, cebula suszona smażona - 5,5% (suszona cebula - 5,1%, olej słonecznikowy), nasiona słonecznika, pomidory suszone - 2,5% (pomidory 2,2%, sól), cebula suszona - 2%, żurawina suszona kandyzowana (żurawina suszona, cukier, olej słonecznikowy), sól morską, cukier, czosnek, bazylija, pieprz czarny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 8Warzywa: papryka, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. #wawrzyniec pasta (ciecierzyca, pomidory, cebula) 60.00g [składniki: ciecierzka (ciecierzyca, woda, sól, cukier), olej rzepakowy, cebula - 15%, seler marynowany (seler, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), woda, cebula suszona smażona - 5,5% (suszona cebula - 5,1%, olej słonecznikowy), nasiona słonecznika, pomidory suszone - 2,5% (pomidory 2,2%, sól), cebula suszona - 2%, żurawina suszona kandyzowana (żurawina suszona, cukier, olej słonecznikowy), sól morską, cukier, czosnek, bazylię, pieprz czarny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa	1. #we Zupa brokułowa z fasolą 400.00g składniki: Brokuły 29%, Woda wodociągowa 23%, # Fasola biała konserwowa M 14% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], napój owsiany Sante (soja, orzechy) 14% [składniki: Woda, owies (10%), olej słonecznikowy, sól morską, regulator kwasowości: fosforany potasu; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 6%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Roślinny sznycel 110.00g [składniki: skorzonera, mąka pszenna, woda, olej słonecznikowy, częściowo odtłuszczone nasiona konopi w proszku, cebula, pieczarki, sól, substancja zagęszczająca (metyloceluloza), sok z cytryny z koncentratu, czosnek, bulion warzywny (marchew, cebula, por, sól, woda, oliwa z oliwek ekstra vergin) przyprawy (papryka, nasiona gorczycy, kurkuma) dekstroza, drożdże, sproszkowany seler] 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Arbuz 200.00g	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 3. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. #kiełbaski roślinne m 50.00g [składniki: woda, białko sojowe , błonnik cytrusowy, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana , sól , pieprz zielony (1,6%), stabilizator : guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z rzodkwi , łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz : kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węglan wapnia] 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji] 7. # wędlina wegańska 30.00g [składniki: woda, białko sojowe , błonnik cytrusowy, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, sól, pieprz zielony (1,6%) stabilizator: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węglan wapnia]				
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. # wędlina wegańska 30.00g [składniki: woda, białko sojowe, błonnik cytrusowy, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, sól, pieprz zielony (1,6%) stabilizator: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węgiel wapnia] 5. #we nutella jagłana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Banan 33%, płatki jagłane Melvit 20% [składniki: płatki jaglane], Kakao WEDEL 1% 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorii - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa ogórkowa niezabielana (bezmieśna) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. #bm Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 3. #bm Kasza gryczana zasmażana z pieczarkami i cukinią 400.00g składniki: tofu wędzone (soja) 31% [składniki: Ziarna soi 57%, woda, substancje wiążące (chlorek wapnia, chlorek magnezu).], Woda wodociągowa 22%, Cukinia 19%, Kasza gryczana 9%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. 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]	1. Brzoskwinia 80.00g	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 3. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. #wawrzyniec pasta (ciecierzyca, pomidory, czarnuszka) 60.00g [składniki: ciecierzycy - 47% (ciecierzyca - 20,7%, woda, sól, cukier), seler, olej rzepakowy, woda, cebula, nasiona słonecznika, sól morską, koncentrat soku z cytryny, cebula suszona, czarnuszka - 0,3%, pieprz - 0,3%] 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p#bm Go Vege Coco Jogu jagoda 150.00g [składniki: Mleczko kokosowe 77% (woda, ekstrakt z kokosa), jagody 7,8%, cukier, skrobia, białka bobu, aromaty naturalne, wegańskie kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Cynamon mielony 0% 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. #wawrzyniec pasta (ciecierzyca, pomidory, cebula) 60.00g [składniki: ciecierzycy (ciecierzyca, woda, sól, cukier), olej rzepakowy, cebula - 15%, seler marynowany (seler, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), woda, cebula suszona smażona - 5,5% (suszona cebula - 5,1%, olej słonecznikowy), nasiona słonecznika, pomidory suszone - 2,5% (pomidory 2,2%, sól), cebula suszona - 2%, żurawina suszona kandyzowana (żurawina suszona, cukier, olej słonecznikowy), sól morską, cukier, czosnek, bazylia, pieprz czarny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 6. Kawa zbożowa z napojem	1. #we Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym (beźmięśna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. #we kotlet z selera 200.00g składniki: Seler korzeniowy 75%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. 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]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 3. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. tofu wędzone (soja) 60.00g [składniki: Ziarna soi 57%, woda, substancje wiążące (chlorek wapnia, chlorek magnezu).] 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 7. 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]				
Dzień: 6 - Sobota, 2026-08-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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%,	1. #bm Zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna (pszenica) 1% 2. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Roślinny burger 150.00g [składniki: skorzonera, mąka pszenna, woda, owoc chlebowca różnolistnego, olej słonecznikowy, smażona cebula (cebula, olej słonecznikowy),	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 3. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. humuss klasyczny go vege m 80.00g [składniki: ciecierzycy gotowana 50%, (ciecierzycy, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%,	1. p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

Rukola 13% 5. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji] 7. # wędlina wegańska 40.00g [składniki: woda, białko sojowe , błonnik cytrusowy, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, sól, pieprz zielony (1,6%) stabilizator: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węglan wapnia]	skrobia grochowa, częściowo odtłuszczone sproszkowane nasiona konopi, fasoli borlatti, kalafior, sól, olej lniany, musztarda (woda, nasiona gorczycy, ocet spirytusowy, sól) przyprawy (chilli, kurkuma, cukier) ziola (pietruska, koper, szczypior) sok cytrynowy z koncentratu, drożdże, przyprawy (papryka, kurkuma) czosnek, cebula.] 5. 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]		ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy]	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-08-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z kakao 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Kakao 16% proszek 0% 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. #jajecznicza wegańska 115.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, #Wegański zamiennik jajek 31% [składniki: Mąka z grochu (48%), koncentrat białka grochowego (18%), mąka z ciecierzycy, błonnik roślinny (bambus), ekstrakt drożdżowy, aromat naturalny, sól himalajska, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma gellan, barwnik: beta-karoten], Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Szczypiorek 3% 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej	1. #we Zupa pieczarkowa z mlekiem kokosowym (bezmieśna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, #napój kokosowy alpro 20% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Pieczarka uprawna świeża 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Roślinny sznycel 110.00g [składniki: skorzonera, mąka pszenna, woda, olej słonecznikowy, częściowo odtłuszczone nasiona konopi w proszku, cebula, pieczarki, sól, substancja zagęszczająca (metyloceluloza), sok z cytryny z koncentratu, czosnek, bulion warzywny (marchew, cebula, por, sól, woda, oliwa z oliwek ekstra vergin) przyprawy (papryka, nasiona gorczycy, kurkuma) dekstroza, drożdże, sproszkowany seler] 6. 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]	1. Arbuz 200.00g	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 3. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. 8Warzywa: papryka, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. # Fasola czerwona konserwowa M 50.00g [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 7. # wędlina wegańska Go Vege (soja, pszenica, seler korzeniowy, orzechy, gorczyca) 30.00g [składniki: woda, białko sojowe (7,4%), błonnik cytrusowy (4,8%), olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, sól, pieprz zielony (1,6%) stabilizator: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węglan wapnia]				
Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-08-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g	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. #we Zupa krupnik wegański 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 11% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kasza jęczmienna pęczak 4%, Por 2%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. humuss klasyczny go vege m 80.00g [składniki: ciecierzycy gotowana 50%, (ciecierzycy, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek	1. p#bm Go Vege Coco Jogu truskawka 150.00g [składniki: baza kokosowa 80,8% (woda, ekstrakt z mięszu kokosa), truskawki 7,8%, cukier, skrobie modyfikowane, sok z cytryny, wapń, aromaty naturalne, koncentrat z czarnej marchwi, wegańskie kultury bakterii, witamina D, witamina B12]

[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. #we pasta z tofu 80.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 58% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Słonecznik nasiona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2% 6. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.] 7. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	kasza bulgur z pszenicy durum] 4. #we Tofu w sosie ala curry 300.00g składniki: #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 35% [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylia suszona 0,25 %, wapń.], Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Kukurydza konserwowa 3%, #napój kokosowy alpro 3% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy] 6. 50.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, białko sojowe 3,9%, błonnik cytrusowy 2,5%, sól, pistacje 2%, skrobia modyfikowana, stabilizatory: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu; aromat, cukier, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy; ekstrakty przypraw, glukoza, aromat dymu wędzarniczego.] 7. 13Warzywa: pomidor, roszonka 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonka warzywna 13%	
Dzień: 9 - Wtorek, 2026-08-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16%	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. #we Zupa kalafiorowa z groszkiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Kalafior	1. Nektarynka 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do	1. p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

[składniki: płatki jaglone], Cynamon mielony 0% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 6. #kiełbaski roślinne m 50.00g [składniki: woda, białko sojowe , błonnik cytrusowy, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana , sól , pieprz zielony (1,6%), stabilizator : guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z rzodkwi , łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz : kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węglan wapnia] 7. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%	29%, Marchew z groszkiem mrożona 29%, Pietruszka korzeń 6%, Por 3%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. #we Leczo cukiniowe z fasolą 350.00g składniki: Cukinia 29%, # Fasola biała konserwowa M 28% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Papryka czerwona 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%		smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. tofu wędzone (soja) 70.00g [składniki: Ziarna soi 57%, woda, substancje wiążące (chlorek wapnia, chlorek magnezu).] 5. #we cieciora z natką 100.00g składniki: # Ciecierzyc po ugotowaniu M 94% [składniki: ciecierzyc, woda, sól], # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki], # Przyprawa curry M 1% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny] 6. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	
--	--	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-08-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 50.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, białko sojowe 3,9%, błonnik cytrusowy 2,5%, sól, piستacje 2%, skrobia modyfikowana, stabilizatory: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu; aromat, cukier, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki	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. #we Zupa krem z soczewicy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 25%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], #napój kokosowy alpro 5% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 2%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 4. Roślinny burger 150.00g [składniki: skorzonera, mąka pszenna, woda, owoc chlebowca różnolistnego, olej słonecznikowy, smażona cebula (cebula, olej słonecznikowy), skrobia grochowa, częściowo odtłuszczone sproszkowane nasiona konopi, fasoli borlatti, kalafior, sól, olej lniany, musztarda (woda, nasiona gorczycy, ocet spirytusowy, sól) przyprawy (chilli, kurkuma, cukier) zioła (pietruszka, koper, szczypior) sok cytrynowy z koncentratu, drożdże, przyprawy (papryka, kurkuma) czosnek,	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. humuss klasyczny go vege m 80.00g [składniki: ciecierzycy gotowana 50%, (ciecierzycy, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy; ekstrakty przypraw, glukoza, aromat dymu wędzarniczego.] 7. 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] 8. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	cebula.] 5. RW Sos warzywny bez glutenu KOPIA 150.00g składniki: #napój kokosowy alpro 40% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Woda wodociągowa 29%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Skrobia ziemniaczana 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 6. RW Marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%			
Dzień: 11 - Czwartek, 2026-08-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. #we Zupa ogórkowa niezabielana (bezmieśna) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. #we Tofu pieczone z kalafiozem 200.00g składniki: Kalafior 58%, tofu naturalne Go Vege (soja) 38% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: # Ogórek	1. Arbuz 200.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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) 20.00g [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. #wawrzyniec pasta (ciecierzyca, pomidory, żurawina) 60.00g [składniki: ciecierzycy (ciecierzyca, woda, sól, cukier), woda, olej rzepakowy, seler, koncentrat pomidorowy, pomidory suszone – 8,4% (pomidory – 8%, sól), żurawina suszona kandyzowana – 2,5% (żurawina suszona – 1,4%, cukier, olej słonecznikowy), bazylię, sól morską, koncentrat z soku z cytryny]	1. p#bm Go Vege Coco Jogu jagoda 150.00g [składniki: Mleczko kokosowe 77% (woda, ekstrakt z kokosa), jagody 7,8%, cukier, skrobia, białka bobu, aromaty naturalne, wegańskie kultury bakterii jogurtowych]

(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. humuss klasyczny go vege m 80.00g [składniki: ciecierzycy gotowana 50%, (ciecierzycy, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy] 6. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%	kwaszony 47% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%	
---	--	--	---	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-08-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z kakao 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglone], Kakao 16% proszek 0% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa	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. #we Zupa krem z groszku 400.00g składniki: Groszek zielony mrożony 37%, Woda wodociągowa 30%, #ziemniaki 25% [składniki: ziemniaki], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 2%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki pieczone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Roślinny burger 150.00g [składniki: skorzonera, mąka pszenna, woda, owoc chlebowca różnolistnego, olej słonecznikowy, smażona cebula (cebula, olej słonecznikowy),	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy	1. p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

(inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. #Tofucznicza 100.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 78% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Kukurydza konserwowa 17%, Szczypiorek 4%, # Przyprawa curry M 1% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%	skrobia grochowa, częściowo odtłuszczone sproszkowane nasiona konopi, fasoli borlatti, kalafior, sól, olej lniany, musztarda (woda, nasiona gorczycy, ocet spirytusowy, sól) przyprawy (chilli, kurkuma, cukier) zioła (pietruska, koper, szczypior) sok cytrynowy z koncentratu, drożdże, przyprawy (papryka, kurkuma) czosnek, cebula.] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. # wędlina wegańska 50.00g [składniki: woda, białko sojowe , błonnik cytrusowy, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, sól, pieprz zielony (1,6%) stabilizator: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węglan wapnia] 6. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%	
Dzień: 13 - Sobota, 2026-08-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa	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. #we Zupa brokułowa z fasolą 400.00g składniki: Brokuły 29%, Woda wodociągowa 23%, # Fasola biała konserwowa M 14% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas	1. Nektarynka 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany	1. p#bm Go Vege Coco Jogu truskawka 150.00g [składniki: baza kokosowa 80,8% (woda, ekstrakt z mięszu kokosa), truskawki 7,8%, cukier, skrobie modyfikowane, sok z cytryny, wapń, aromaty naturalne, koncentrat z czarnej marchwi, wegańskie kultury bakterii, witamina D, witamina B12]

88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. #wawrzyniec pasta (ciecierzyca, pomidory, żurawina) 60.00g [składniki: ciecierzycy (ciecierzyca, woda, sól, cukier), woda, olej rzepakowy, seler, koncentrat pomidorowy, pomidory suszone - 8,4% (pomidory - 8%, sól), żurawina suszona kandyzowana - 2,5% (żurawina suszona - 1,4%, cukier, olej słonecznikowy), bazyli, sól morską, koncentrat z soku z cytryny] 6. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozy-fruktozy, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyna, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu.] 7. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%	askorbinowy.], napój owsiany Sante (soja, orzechy) 14% [składniki: Woda, owies (10%), olej słonecznikowy, sól morską, regulator kwasowości: fosforany potasu; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 6%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Bolognese wegetariańskie BG 300.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 22%, # Fasola czerwona konserwowa M 22% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Cukinia 11%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 11% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], # Passata pomidorowa M 10% [składniki: pomidory, sól], Marchew 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Woda wodociągowa 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Skrobia ziemniaczana 2%	(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. #we cieciorka z natką 85.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 94% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki], # Przyprawa curry M 1% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń łubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny] 6. 50.00g (składniki: woda, olej rzepakowy, białko sojowe 3,9%, błonnik cytrusowy 2,5%, sól, pistacje 2%, skrobia modyfikowana, stabilizatory: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu; aromat, cukier, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy; ekstrakty przypraw, glukoza, aromat dymu wędzarniczego.] 7. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
--	--	--

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-08-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. #jajecznica wegańska 115.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, #Wegański zamiennik jajek 31% [składniki: Mąka z grochu (48%), koncentrat białka grochowego (18%), mąka z ciecierzycy, błonnik roślinny (bambus), ekstrakt drożdżowy, aromat naturalny, sól himalajska, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma gellan,	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. #we Zupa krem z białych warzyw (bezmieśna) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Pietruszka korzeń 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 4. Roślinny sznycel 110.00g [składniki: skorzonera, mąka pszenna, woda, olej słonecznikowy, częściowo odtłuszczone nasiona konopi w proszku, cebula, pieczarki, sól, substancja zagęszczająca (metyloceluloza), sok z cytryny z koncentratu, czosnek, bulion warzywny (marchew, cebula, por, sól, woda, oliwa z oliwek ekstra vergin) przyprawy (papryka, nasiona gorczycy, kurkuma) dekstroza, drożdże, sproszkowany seler] 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. #kiełbaski roślinne m 50.00g [składniki: woda, białko sojowe , błonnik cytrusowy, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana , sól , pieprz zielony (1,6%), stabilizator : guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z rzodkwi , łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz : kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węglan wapnia] 5. #Musztarda sarepska 30.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina] 6. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

barwnik: beta-karoten], Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Szczypiorek 3% 6. # wędlina wegańska 30.00g [składniki: woda, białko sojowe, błonnik cytrusowy, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, sól, pieprz zielony (1,6%) stabilizator: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węglan wapnia] 7. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%				
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-08-10				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, 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. #we Zupa pieczarkowa z mlekiem kokosowym (bezmieśna) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, #napój kokosowy alpro 20% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Pieczarka uprawna świeża 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. #Placki ziemniaczane wegańskie 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 17%, Woda wodociągowa 12%, #Wegański zamiennik jajek 7% [składniki: Mąka z grochu (48%), koncentrat białka grochowego (18%), mąka z	1. Gruszka 150.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten)]. 5. 50.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 3,9%, błonnik cytrusowy 2,5%, sól, pistacje 2%, skrobia modyfikowana, stabilizatory: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu; aromat, cukier, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy; ekstrakty przypraw,	1. p#bm Go Vege Coco Jogu jagoda 150.00g [składniki: Mleczko kokosowe 77% (woda, ekstrakt z kokosa), jagody 7,8%, cukier, skrobia, białka bobu, aromaty naturalne, wegańskie kultury bakterii jogurtowych]

woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. #wawrzyniec pasta (ciecierzyca, pomidory, żurawina) 60.00g [składniki: ciecierzycy (ciecierzyca, woda, sól, cukier), woda, olej rzepakowy, seler, koncentrat pomidorowy, pomidory suszone – 8,4% (pomidory – 8%, sól), żurawina suszona kandyzowana – 2,5% (żurawina suszona – 1,4%, cukier, olej słonecznikowy), bazylia, sól morska, koncentrat z soku z cytryny] 6. p# Powidła śliwkowe 25.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 7. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%	ciecierzy, błonnik roślinny (bambus), ekstrakt drożdżowy, aromat naturalny, sól himalajska, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma gellan, barwnik: beta-karoten], Olej rzepakowy uniwersalny 6% 4. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 150.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%		glukoza, aromat dymu wędzarniczego.] 6. #we fasolka z natką 85.00g składniki: # Fasola biała konserwowa M 94% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Czosnek 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 7. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	
---	---	--	---	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-08-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm gryczanka z jabłkiem na napoju migdałowym 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane S 13% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze	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. #we Zupa krem z ciociorki i pomidorów 400.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 25% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 25% [składniki: pomidory, sól], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], #napój kokosowy alpro 7%	1. Arbuz 200.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 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. tofu wędzone (soja) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57%, woda, substancje wiążące (chlorek wapnia, chlorek magnezu).] 7. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	[składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 5%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. #we kotlet z selera 150.00g składniki: Seler korzeniowy 75%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 5. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%		4. #wawrzyniec pasta (ciecierzyca, pomidory, czarnuszka) 80.00g [składniki: ciecierzycy - 47% (ciecierzyca - 20,7%, woda, sól, cukier), seler, olej rzepakowy, woda, cebula, nasiona słonecznika, sól morską, koncentrat soku z cytryny, cebula suszona, czarnuszka - 0,3%, pieprz - 0,3%] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13%	
--	---	--	---	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-08-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Napój migdałowy z jabłkiem i płatkami 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane S 13% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. #kiełbaski roślinne m 50.00g [składniki: woda, białko sojowe , błonnik cytrusowy, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana , sól , pieprz zielony (1,6%), stabilizator : guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. #we Zupa jarzynowa zabelana jogurtem kokosowym (bezmięsna) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. Roślinny sznycel 110.00g [składniki: skorzonera, mąka pszenna, woda, olej słonecznikowy, częściowo odtłuszczone nasiona konopi w proszku, cebula, pieczarki, sól, substancja zagęszczająca (metyloceluloza), sok z cytryny z koncentratu, czosnek, bulion warzywny (marchew, cebula, por, sól, woda, oliwa z oliwek ekstra vergin) przyprawy (papryka, nasiona gorczycy, kurkuma) dekstroza, drożdże, sproszkowany seler]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. bm# Pasta z tofu i brokuł 100.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 50% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%	1. p#bm Go Vege Coco Jogu truskawka 150.00g [składniki: baza kokosowa 80,8% (woda, ekstrakt z miąższu kokosa), truskawki 7,8%, cukier, skrobie modyfikowane, sok z cytryny, wapń, aromaty naturalne, koncentrat z czarnej marchwi, wegańskie kultury bakterii, witamina D, witamina B12]

rzodkwi , łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz : kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węglan wapnia] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 25.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%				
Dzień: 18 - Czwartek, 2026-08-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne	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. #we Zupa krem z groszku 400.00g składniki: Groszek zielony mrożony 37%, Woda wodociągowa 30%, #ziemniaki 25% [składniki: ziemniaki], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 2%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p# Sos pomidorowy z włoszczyzną i soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Soczewica czerwona nasiona suche 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 2% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ	1. Brzoskwinia 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. #wawrzyniec pasta (ciecierzyca, pomidory, czarnuszka) 80.00g [składniki: ciecierzycy - 47% (ciecierzyca - 20,7%, woda, sól, cukier), seler, olej rzepakowy, woda, cebula, nasiona słonecznika, sól morską, koncentrat soku z cytryny, cebula suszona, czarnuszka - 0,3%, pieprz - 0,3%] 5. #we fasolka z natką 85.00g składniki: # Fasola biała konserwowa M 94% [składniki: fasola biała, woda, sól,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. #Tofucznicza 100.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 78% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Kukurydza konserwowa 17%, Szczypiorek 4%, # Przyprawa curry M 1% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%	450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Czosnek 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 6. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%	
Dzień: 19 - Piątek, 2026-08-14				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]	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. #we Zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym (bezmięsna) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0% 3. Brokuły ugotowane 150.00g 4. #we kasza jaglana z pieczarkami i ciecierzycą 375.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 40% [składniki:	1. Arbuz 200.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. humuss klasyczny go vege m 80.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, (ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%,	1. p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. # wędlina wegańska 50.00g [składniki: woda, białko sojowe , błonnik cytrusowy, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, sól, pieprz zielony (1,6%) stabilizator: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu, glukoza, aromaty, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromat dymu wędzarniczego, barwnik: węglan wapnia] 7. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%	ciecierzyca, woda, sól], Woda wodociągowa 19%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 13%, Kasza jaglana 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]		ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy] 5. tofu naturalne Go Vege (soja) 50.00g [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu] 6. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	
Dzień: 20 - Sobota, 2026-08-15				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16%	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. #we Zupa krupnik wegański 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, p#	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do	1. p#bm Go Vege Coco Jogu truskawka 150.00g [składniki: baza kokosowa 80,8% (woda, ekstrakt z miąższu kokosa), truskawki 7,8%, cukier, skrobie modyfikowane, sok z cytryny, wapń, aromaty naturalne, koncentrat z czarnej marchwi, wegańskie kultury bakterii, witamina D, witamina B12]

[składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozy-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyna, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu.] 6. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%	włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 11% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kasza jęczmienna pęczak 4%, Por 2%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Roślinny burger 150.00g [składniki: skorzonera, mąka pszenna, woda, owoc chlebowca różnolistnego, olej słonecznikowy, smażona cebula (cebula, olej słonecznikowy), skrobia grochowa, częściowo odtłuszczone sproszkowane nasiona konopi, fasoli borlatti, kalafior, sól, olej lniany, musztarda (woda, nasiona gorczycy, ocet spirytusowy, sól) przyprawy (chilli, kurkuma, cukier) zioła (pietruska, koper, szczypiorek) sok cytrynowy z koncentratu, drożdże, przyprawy (papryka, kurkuma) czosnek, cebula.] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%		smarowania (Flora) 20.00g [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. #we fasolka z natką 85.00g składniki: # Fasola biała konserwowa M 94% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Czosnek 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 5. #wawrzyniec pasta (ciecierzka, pomidory, czarnuszka) 80.00g [składniki: ciecierzka - 47% (ciecierzka - 20,7%, woda, sól, cukier), seler, olej rzepakowy, woda, cebula, nasiona słonecznika, sól morską, koncentrat soku z cytryny, cebula suszona, czarnuszka - 0,3%, pieprz - 0,3%] 6. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%	
---	--	--	---	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-08-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 3. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. #jajecznica wegańska 115.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, #Wegański zamiennik jajek 31% [składniki: Mąka z grochu (48%), koncentrat białka grochowego (18%), mąka z ciecierzycy, błonnik roślinny (bambus), ekstrakt drożdżowy, aromat naturalny, sól himalajska, substancje zagęszczające: guma	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. #we Zupa kalafiorowa z tofu 400.00g składniki: Kalafior 29%, Woda wodociągowa 23%, tofu naturalne Go Vege (soja) 14% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], napój owsiany Sante (soja, orzechy) 14% [składniki: Woda, owies (10%), olej słonecznikowy, sól morską, regulator kwasowości: fosforany potasu; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 6%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 0%, 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. #we Tofu opiekane w przyprawach 100.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 91% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 50.00g (składniki: woda, olej rzepakowy, białko sojowe 3,9%, błonnik cytrusowy 2,5%, sól, pistacje 2%, skrobia modyfikowana, stabilizatory: guma ksantanowa, konjac, karagen, chlorek potasu; aromat, cukier, przyprawy, koncentrat z rzodkwi, łupiny nasion babki jajowatej, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy; ekstrakty przypraw, glukoza, aromat dymu wędzarniczego.) 6. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

ksantanowa, guma gellan, barwnik: beta-karoten], Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Szczypiorek 3% 6. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%				
--	--	--	--	--

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	755	675.4	67.3	480.4	122.9	2101.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3178.1	2829.1	284.8	2019.2	515.1	8826.6	105
Białko [g]	10%	100	20.8	30.1	0.7	21	0.5	73.4	74
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	25.2	0.2	14.2	5.8	64.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	2.3	0	2.4	5.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	10.7	0	2.5	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.9	7	0.1	5.6	0	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	132.79	91.63	16.84	71.87	17.41	330.56	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28.88	20.32	11.58	2.58	10.12	73.5	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.41	19.52	2.45	9.83	0.54	46.76	156
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.84
Sód [mg]	10%	2000	1390.6	761.2	2.34	724.85	21.6	2900.6	145
Potas [mg]	10%	4700	707.1	1417.16	138.06	427.58	0	2689.91	57
Wapń [mg]	10%	900	72.76	168.74	14.04	49.43	0	304.98	34
Fosfor [mg]	10%	580	451.19	358.92	17.55	276.35	0	1104.02	191
Magnez [mg]	10%	304.5	148.39	143.75	9.36	95.52	0	397.02	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.43	6.12	0.35	3.39	0	15.3	239
Witamina A [μg]	25%	565	17.52	79.96	5.16	6.59	0	109.24	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	4.24	4.95	0.36	3.07	0	12.64	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.52	0.01	0.31	0	1.37	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.3	0.04	0.12	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.03	3.19	0.09	5.43	0	14.75	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.51	47.97	3.1	3.95	0	65.54	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.86	2.11	0	2.01	0.06	7.25	160

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	813	579.5	89.2	520.1	51	2053	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3425.7	2436.6	376.7	2178.4	215.1	8632.7	103
Białko [g]	10%	100	26.6	21.3	0.7	14.1	2.1	65	65
Tłuszcz [g]	10%	66	19.4	14.5	0.7	20.5	1.3	56.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	2.7	0	2.6	0.2	8.7	39
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	5.4	0	2.4	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.4	0.1	5.7	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	138.09	99.09	21.78	76.18	7.55	342.71	144
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.04	12.34	17.46	7.17	7.29	69.31	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.7	16.73	3.6	12.94	0	43.98	147
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	66.06
Sód [mg]	10%	2000	889.84	224.72	3.6	894.78	756	2768.94	138
Potas [mg]	10%	4700	574.72	877.78	241.2	532.03	0	2225.75	47
Wapń [mg]	10%	900	47.42	139.95	7.2	43.48	0	238.06	27
Fosfor [mg]	10%	580	267.1	190.92	16.2	269.11	0	743.34	128
Magnez [mg]	10%	304.5	94.52	79.45	5.4	93.7	0	273.08	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.89	3.75	0.54	3.61	0	11.8	184
Witamina A [μg]	25%	565	15.54	67.12	13.8	62.62	0	159.09	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	3.64	3.92	0.68	4.32	0	12.58	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.21	0.05	0.32	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.27	0.04	0.15	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.95	2.58	0.28	6.19	0	15.02	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.32	40.27	8.27	37.57	0	95.45	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.62	0.01	2.48	2.1	6.92	153

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	859.3	513.8	65.3	442.6	94.9	1976.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3610.9	2164.6	277.2	1862	394.4	8309.3	99
Białko [g]	10%	100	20.7	24	1	13.8	0.5	60.3	61
Tłuszcz [g]	10%	66	26.8	9.6	0.1	11.3	6.8	54.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	1.1	0	1.9	6.2	12.6	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	0	0	2.4	0	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	0.4	0	5.6	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	141.28	89.98	15.12	76.18	7.96	330.53	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	31.53	17.65	13.68	7.55	0.67	71.1	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.31	14.56	0.54	9.99	0.54	40.96	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	9.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.85
Sód [mg]	10%	2000	1441.41	1042.65	1.8	1384.83	21.6	3892.29	194
Potas [mg]	10%	4700	672.79	1157.31	234	477.58	0	2541.7	54
Wapń [mg]	10%	900	52.93	144.32	10.8	48.43	0	256.5	28
Fosfor [mg]	10%	580	279.61	181.85	16.2	264.61	0	742.27	128
Magnez [mg]	10%	304.5	111.31	69.76	3.6	92.8	0	277.47	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.89	2.89	0.36	3.65	0	10.8	169
Witamina A [μg]	25%	565	62.81	154.12	15	13.5	0	245.43	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	4.15	2.46	0.13	3.46	0	10.22	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.23	0.12	0.32	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.31	0.03	0.14	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	2.17	0.34	5.6	0	14.23	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.68	92.47	9	8.1	0	147.26	218
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4	2.89	0	3.84	0.06	9.73	216

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	744.6	562.5	35.7	493.1	122.3	1958.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3142.3	2354.5	150.9	2065.4	512.4	8225.7	98
Białko [g]	10%	100	22	26.5	0.7	14.5	0.8	64.6	66
Tłuszcz [g]	10%	66	12	25.1	0.1	19.2	5.6	62.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.5	2.4	0	2.5	5.1	11.7	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	8.6	0	2.4	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.7	5	0	5.6	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	144.45	62.54	8.56	71.92	17.28	304.77	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.76	15.87	5.54	2.48	11.06	61.74	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.93	9.94	1.36	13	0.54	39.79	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.3
Sód [mg]	10%	2000	1124.26	684.07	2.16	956.88	21.6	2788.98	139
Potas [mg]	10%	4700	821.58	1321.98	144	406.93	0	2694.5	57
Wapń [mg]	10%	900	71.4	113.44	6.48	51.13	0	242.46	28
Fosfor [mg]	10%	580	458.09	338.27	17.28	265.51	0	1079.16	186
Magnez [mg]	10%	304.5	158.17	166.67	5.76	92.8	0	423.4	139
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.36	4.37	0.43	3.52	0	13.69	214
Witamina A [µg]	25%	565	17.89	35.16	1.62	7.87	0	62.55	10
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0	1.35	0	2	21
witamina E [mg]	30%	9	2.25	3.7	0.53	3.09	0	9.58	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	0.34	0.01	0.31	0	1.19	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.37	0.03	0.14	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.16	4.2	0.65	5.26	0	16.29	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	17.75	0.97	4.72	0	34.19	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	1.9	0	2.65	0.06	6.97	154

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	870.5	866.6	41.5	454	51	2283.7	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3659.4	3631.8	175.4	1908.2	215.1	9590.1	115
Białko [g]	10%	100	21.3	19.1	0.3	19.1	2.1	62.1	61
Tłuszcz [g]	10%	66	26.6	31.9	0.3	13.3	1.3	73.6	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	4.1	0	2.3	0.2	10	46
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	16	0	2.4	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	9	0	5.6	0	20.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	143.06	137.11	10.08	69.06	7.55	366.88	154
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	30.28	17.87	9.72	2.7	7.29	67.87	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.73	22.71	1.71	9.4	0	47.57	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	65.07
Sód [mg]	10%	2000	1103.95	458.7	0	677.88	756	2996.53	150
Potas [mg]	10%	4700	532.02	1286.58	0	473.53	0	2292.14	48
Wapń [mg]	10%	900	43.03	165.96	0	44.38	0	253.38	28
Fosfor [mg]	10%	580	269.11	393.49	0	265.51	0	928.11	160
Magnez [mg]	10%	304.5	93.53	152.56	0	92.35	0	338.45	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.59	3.87	0	3.43	0	10.9	171
Witamina A [μg]	25%	565	62.62	21.63	0	11.62	0	95.88	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	4.32	7.15	0	3.36	0	14.85	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.51	0	0.32	0	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.29	0	0.12	0	0.57	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.19	5.82	0	5.59	0	17.6	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.57	12.98	0	6.97	0	57.53	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	1.27	0	1.88	2.1	7.49	166

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	761.1	641.8	105	559.4	94.9	2162.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3209	2701.1	445.2	2344	394.4	9093.9	108
Białko [g]	10%	100	18.6	18.3	1	16.9	0.5	55.5	56
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	18.3	0.3	22.8	6.8	64.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.4	2	0.1	3.1	6.2	14	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	1.6	0	2.4	0	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	1.2	0	5.7	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	141.54	104.54	25.38	76.54	7.96	355.98	150
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	35.05	19.92	20.73	4.18	0.67	80.57	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.49	7.42	1.83	10.08	0.54	31.37	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	7.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.18
Sód [mg]	10%	2000	1298.08	937.52	1.08	871.89	21.6	3130.19	157
Potas [mg]	10%	4700	596.18	890.23	426.6	532.07	0	2445.09	52
Wapń [mg]	10%	900	48.09	88.17	6.48	44.45	0	187.21	21
Fosfor [mg]	10%	580	274.32	125.17	21.6	269.11	0	690.21	119
Magnez [mg]	10%	304.5	108.61	52.27	35.64	94.06	0	290.59	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.46	1.58	0.43	3.65	0	9.14	143
Witamina A [μg]	25%	565	9.18	155.52	8.1	62.62	0	235.43	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	3.09	1.68	0.22	4.32	0	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.17	0.03	0.32	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.15	0.1	0.15	0	0.58	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.47	2.26	0.51	6.19	0	14.44	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.51	25.03	4.85	37.57	0	72.98	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	2.6	0	2.42	0.06	7.82	173

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	918.2	497.2	65.3	552.8	51	2084.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3855.3	2093	277.2	2316.8	215.1	8757.6	105
Białko [g]	10%	100	27.8	18.4	1	18.7	2.1	68.2	68
Tłuszcz [g]	10%	66	30.9	13.4	0.1	19.4	1.3	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	1.8	0	2.5	0.2	8.4	38
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	10.3	2.3	0	8.2	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	9.7	1.5	0	8.8	0	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	140.5	79.03	15.12	84.16	7.55	326.37	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.89	10.06	13.68	5.66	7.29	55.6	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.8	6.99	0.54	17.11	0	41.45	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.55
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.63
Sód [mg]	10%	2000	1449.02	755.75	1.8	924.61	756	3887.19	194
Potas [mg]	10%	4700	494.77	615.76	234	538.69	0	1883.24	40
Wapń [mg]	10%	900	49.47	106.35	10.8	76.09	0	242.73	26
Fosfor [mg]	10%	580	271.58	156.53	16.2	314.05	0	758.37	131
Magnez [mg]	10%	304.5	96.2	43.32	3.6	111.52	0	254.66	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.57	2.29	0.36	4.75	0	10.98	172
Witamina A [µg]	25%	565	12.85	29.22	15	61.49	0	118.57	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.87	0	1.35	0	3.57	37
witamina E [mg]	30%	9	6.22	1.6	0.13	6.2	0	14.17	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.12	0.12	0.37	0	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.4	0.03	0.22	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	3.14	0.34	6.34	0	15.44	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.71	17.53	9	36.89	0	71.14	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	2.09	0	2.56	2.1	9.71	216

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	856.3	542.4	89.2	589.1	122.9	2200.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3600.4	2280	376.7	2466.7	515.1	9239.1	109
Białko [g]	10%	100	26.7	24.8	0.7	19.1	0.5	71.9	73
Tłuszcz [g]	10%	66	25.1	17.7	0.7	25.2	5.8	74.6	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	4	0	3.3	5.2	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	0	2.4	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	9.4	2.3	0.1	5.6	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0.8	0	0	0	0.8	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	138.17	73.92	21.78	77.11	17.41	328.41	138
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	32.47	10.03	17.46	3.51	10.12	73.6	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.75	6.29	3.6	11.38	0.54	36.57	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	9.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.84
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.41
Sód [mg]	10%	2000	889.38	614.87	3.6	1053.09	21.6	2582.54	129
Potas [mg]	10%	4700	752.63	610.21	241.2	512.46	0	2116.5	45
Wapń [mg]	10%	900	78.68	58.71	7.2	40.67	0	185.27	22
Fosfor [mg]	10%	580	501.24	119.94	16.2	262.24	0	899.64	155
Magnez [mg]	10%	304.5	170.02	42.13	5.4	91.45	0	309	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.52	1.81	0.54	3.51	0	11.39	177
Witamina A [μg]	25%	565	61.55	62.07	13.8	15.09	0	152.52	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	6.54	2.35	0.68	3.63	0	13.22	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.12	0.05	0.32	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.12	0.04	0.12	0	0.53	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.7	1.51	0.28	5.83	0	14.33	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.93	37.24	8.27	9.05	0	91.51	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	1.7	0.01	2.92	0.06	6.45	143

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
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	802.7	561.3	36.1	574	94.9	2069.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3384.2	2356.9	153	2416.5	394.4	8705.2	104
Białko [g]	10%	100	21	20.7	0.6	26.9	0.5	69.9	71
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	15.5	0.1	14.8	6.8	55	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	1.3	0	2.4	6.2	12.6	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	7.8	0	2.4	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.6	0	5.6	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	145.22	93.77	8.49	88.01	7.96	343.48	145
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	29.81	19.99	6.48	2.12	0.67	59.09	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.56	18.53	0.86	9.49	0.54	40	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.37
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.93
Sód [mg]	10%	2000	1421.56	497.74	0.72	1066.94	21.6	3008.57	150
Potas [mg]	10%	4700	625.44	1206.86	154.08	395.23	0	2381.62	50
Wapń [mg]	10%	900	53.83	103.8	6.48	52.48	0	216.6	25
Fosfor [mg]	10%	580	276.4	242.72	20.16	267.31	0	806.59	139
Magnez [mg]	10%	304.5	98.39	82.38	9.36	108.55	0	298.69	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.19	3.69	0.36	3.61	0	11.86	185
Witamina A [μg]	25%	565	63.3	142.99	8.22	6.37	0	220.89	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	4.34	5.1	1	3.03	0	13.48	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.37	0.01	0.3	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.32	0.02	0.13	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.38	4.15	0.06	5.26	0	15.87	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.97	85.79	4.93	3.82	0	132.53	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	1.38	0	2.96	0.06	7.52	167

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	765.4	964.9	105	554.7	51	2441.2	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3225.5	4054	445.2	2324.2	215.1	10264.3	122
Białko [g]	10%	100	19.5	26.9	1	16.9	2.1	66.6	67
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	35.2	0.3	22.7	1.3	76.2	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	4.5	0.1	3.1	0.2	10.6	48
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	11.4	0	2.4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.3	0	5.6	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	141.44	137.97	25.38	75.37	7.55	387.73	164
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	34.81	30.16	20.73	3.29	7.29	96.3	204
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.57	5.92	1.83	9.76	0	31.1	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.17
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	65.91
Sód [mg]	10%	2000	1015.71	1433.82	1.08	876.12	756	4082.74	205
Potas [mg]	10%	4700	614.29	700.06	426.6	512.46	0	2253.42	48
Wapń [mg]	10%	900	53.83	79.18	6.48	40.67	0	180.17	21
Fosfor [mg]	10%	580	276.01	73.41	21.6	262.24	0	633.27	110
Magnez [mg]	10%	304.5	109.96	40.09	35.64	91.45	0	277.14	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.71	1.63	0.43	3.51	0	9.29	146
Witamina A [μg]	25%	565	11.81	15.33	8.1	15.09	0	50.33	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	3.2	5.15	0.22	3.63	0	12.21	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.12	0.03	0.32	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.12	0.1	0.12	0	0.54	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.5	1.67	0.51	5.83	0	13.52	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	9.19	4.85	9.05	0	30.2	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	3.98	0	2.43	2.1	10.2	227

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	887.2	563.1	65.3	505.7	122.3	2143.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3726	2365	277.2	2118.7	512.4	8999.5	106
Białko [g]	10%	100	23.8	20.8	1	13.8	0.8	60.4	61
Tłuszcz [g]	10%	66	30	17.1	0.1	19.8	5.6	72.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	1.8	0	2.5	5.1	13.5	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	5.8	0	2.4	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.8	3.6	0	5.6	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	137.56	88.17	15.12	73.97	17.28	332.12	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28.52	12.95	13.68	5.94	11.06	72.16	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.59	13.6	0.54	11.83	0.54	41.12	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	9.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.47
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.38
Sód [mg]	10%	2000	1050.76	988.64	1.8	937.08	21.6	2999.89	150
Potas [mg]	10%	4700	682.35	1100.78	234	473.53	0	2490.67	53
Wapń [mg]	10%	900	77.71	100.32	10.8	44.38	0	233.22	26
Fosfor [mg]	10%	580	451.19	304.09	16.2	265.51	0	1037	179
Magnez [mg]	10%	304.5	147.49	168.38	3.6	92.35	0	411.83	134
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.34	3.36	0.36	3.43	0	12.5	197
Witamina A [µg]	25%	565	14.74	85.09	15	11.62	0	126.47	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	3.73	3.04	0.13	3.36	0	10.27	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	0.51	0.12	0.32	0	1.45	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.23	0.03	0.12	0	0.57	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.7	5.21	0.34	5.59	0	16.86	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	47.71	9	6.97	0	72.53	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	2.74	0	2.6	0.06	7.49	166

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	820.6	765.7	89.2	551.2	94.9	2321.9	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.5	3205.5	376.7	2309.4	394.4	9741.7	116
Białko [g]	10%	100	29.5	24.5	0.7	16.4	0.5	71.7	73
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	33.9	0.7	21.3	6.8	84	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	3.2	0	2.6	6.2	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	12.2	0	8.2	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.5	0.1	8.6	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	133.78	97.29	21.78	79.98	7.96	340.8	144
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.8	15.13	17.46	4.67	0.67	57.75	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.59	13.34	3.6	13.47	0.54	42.55	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	8.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.11
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.96
Sód [mg]	10%	2000	945.3	806.16	3.6	1322.86	21.6	3099.53	154
Potas [mg]	10%	4700	587.23	1222.11	241.2	526.09	0	2576.65	54
Wapń [mg]	10%	900	48.38	85.01	7.2	79.24	0	219.85	24
Fosfor [mg]	10%	580	287.23	251.43	16.2	309.55	0	864.42	149
Magnez [mg]	10%	304.5	100.69	79.99	5.4	109.27	0	295.37	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.79	3.83	0.54	4.61	0	12.78	199
Witamina A [µg]	25%	565	64.11	91.73	13.8	13.34	0	183	31
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	4.43	5.44	0.68	5.1	0	15.66	175
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.52	0.05	0.36	0	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.33	0.04	0.15	0	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.43	4.92	0.28	5.76	0	17.4	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.46	55.04	8.27	8	0	109.8	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	2.23	0.01	3.67	0.06	7.74	172

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	864.2	514.7	36.1	508	122.9	2046.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3634.7	2166	153	2138.2	515.1	8607.2	102
Białko [g]	10%	100	19.5	26.7	0.6	19.2	0.5	66.7	68
Tłuszcz [g]	10%	66	24.8	10.7	0.1	12.1	5.8	53.7	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	2.4	0	2	5.2	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	3.5	0	2.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.1	0	5.6	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	147.74	85.63	8.49	86.05	17.41	345.35	145
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	39.13	17.17	6.48	2.8	10.12	75.72	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.52	15.89	0.86	11.29	0.54	43.11	144
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.47
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	66.74
Sód [mg]	10%	2000	1141.26	656.94	0.72	870.48	21.6	2691	135
Potas [mg]	10%	4700	684.94	876.5	154.08	406.93	0	2122.47	46
Wapń [mg]	10%	900	51.13	107.87	6.48	51.13	0	216.62	25
Fosfor [mg]	10%	580	275.11	134.76	20.16	265.51	0	695.54	119
Magnez [mg]	10%	304.5	109.96	56.65	9.36	92.8	0	268.78	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.85	2.31	0.36	3.52	0	10.05	157
Witamina A [μg]	25%	565	17.43	90.44	8.22	7.87	0	123.98	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	3.57	3.11	1	3.09	0	10.78	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.15	0.01	0.31	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.2	0.02	0.14	0	0.57	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.85	1.89	0.06	5.26	0	13.08	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	54.26	4.93	4.72	0	74.38	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	1.82	0	2.41	0.06	6.72	148

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	906.9	655	105	452.7	51	2170.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3803.8	2760	445.2	1902.6	215.1	9127.1	109
Białko [g]	10%	100	27.8	20.2	1	14.9	2.1	66.2	66
Tłuszcz [g]	10%	66	32.1	14.6	0.3	13.1	1.3	61.6	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	1.8	0.1	2	0.2	8.1	37
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11.4	1.7	0	2.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11	1.4	0	5.6	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	136.98	115.92	25.38	73.89	7.55	359.73	152
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.78	25.28	20.73	4.7	7.29	80.8	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	20.94	10.9	1.83	10.3	0	43.99	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.95
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.27
Sód [mg]	10%	2000	1416.07	1441.49	1.08	1452.78	756	5067.42	254
Potas [mg]	10%	4700	700.01	1232.27	426.6	523.48	0	2882.38	61
Wapń [mg]	10%	900	75.18	100.41	6.48	50.68	0	232.76	26
Fosfor [mg]	10%	580	458.47	178.51	21.6	263.71	0	922.29	159
Magnez [mg]	10%	304.5	150.66	70.96	35.64	91.9	0	349.17	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.34	2.76	0.43	3.7	0	12.24	192
Witamina A [µg]	25%	565	62.25	70.76	8.1	16.35	0	157.47	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	7.59	2.84	0.22	3.31	0	13.98	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	0.25	0.03	0.32	0	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.21	0.1	0.11	0	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.28	3.74	0.51	5.62	0	16.16	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.35	42.46	4.85	9.8	0	94.48	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.93	4	0	4.03	2.1	12.66	282

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	880.9	432.9	77.7	468.3	122.3	1982.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3705	1815.4	328.7	1966.9	512.4	8328.5	99
Białko [g]	10%	100	21.4	13.4	0.8	20.3	0.8	56.8	56
Tłuszcz [g]	10%	66	26	15	0.2	11.9	5.6	58.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	1.9	0	1.9	5.1	12.3	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	7.4	0	2.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.5	0.1	5.6	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	146.57	66.94	19.44	78.41	17.28	328.64	138
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	31.12	9.27	13.36	2.16	11.06	66.99	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.91	11.86	2.83	16.94	0.54	45.1	150
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	9.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	65.61
Sód [mg]	10%	2000	1147.82	239.36	2.7	1417.23	21.6	2828.72	141
Potas [mg]	10%	4700	609.87	1274.67	159.3	406.03	0	2449.88	52
Wapń [mg]	10%	900	52.03	101.48	16.2	53.59	0	223.31	25
Fosfor [mg]	10%	580	275.18	292.03	20.25	271.44	0	858.91	147
Magnez [mg]	10%	304.5	97.58	72.68	10.8	109.22	0	290.29	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.09	3.03	0.4	3.66	0	11.19	174
Witamina A [μg]	25%	565	63.18	140.49	5.96	7.07	0	216.71	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.39	0	1.35	0	4.09	42
witamina E [mg]	30%	9	4.34	4.04	0.42	3.03	0	11.84	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.24	0.02	0.31	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.59	0.04	0.13	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	6.58	0.11	5.28	0	18.33	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.91	33.08	3.57	4.24	0	78.81	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.18	0.66	0	3.93	0.06	7.07	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	758.5	926	65.3	535.6	94.9	2380.5	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3194.7	3873	277.2	2240.7	394.4	9980.1	119
Białko [g]	10%	100	25	23.8	1	15.4	0.5	66	66
Tłuszcz [g]	10%	66	18	44.9	0.1	22.7	6.8	92.8	139
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	3.8	0	2.8	6.2	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	24.1	0	2.4	0	29.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	13.2	0	5.6	0	24.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	130.57	113.03	15.12	74.42	7.96	341.11	143
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28	28.12	13.68	3.85	0.67	74.34	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.27	13.17	0.54	14.26	0.54	41.79	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	8.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.99
Sód [mg]	10%	2000	847.87	566.54	1.8	1068.93	21.6	2506.75	124
Potas [mg]	10%	4700	477.27	1342.05	234	512.46	0	2565.78	55
Wapń [mg]	10%	900	52.78	136.96	10.8	40.67	0	241.22	27
Fosfor [mg]	10%	580	270.23	380.38	16.2	262.24	0	929.07	161
Magnez [mg]	10%	304.5	94.21	177.19	3.6	91.45	0	366.45	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	5.15	0.36	3.51	0	12.69	199
Witamina A [µg]	25%	565	11.89	30.34	15	15.09	0	72.34	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	3.29	9.44	0.13	3.63	0	16.5	184
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.39	0.12	0.32	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.28	0.03	0.12	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.34	3.48	0.34	5.83	0	14.99	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.13	18.2	9	9.05	0	43.4	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.35	1.57	0	2.96	0.06	6.26	138

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	722.5	444.8	105	478.6	122.9	1874.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.2	1873	445.2	2009.7	515.1	7886.4	93
Białko [g]	10%	100	20.4	14.6	1	19.1	0.5	55.8	56
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	10.8	0.3	15.4	5.8	49.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.3	3.3	0.1	2.4	5.2	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	0	0	4	0	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	0.1	0	6.4	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.67	76.26	25.38	70.93	17.41	319.66	135
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.81	10.78	20.73	3.59	10.12	70.05	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.92	8.26	1.83	10.47	0.54	35.04	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	9.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.41
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.31
Sód [mg]	10%	2000	1535.02	762.52	1.08	677.12	21.6	2997.36	150
Potas [mg]	10%	4700	523.17	464.34	426.6	636.55	0	2050.67	44
Wapń [mg]	10%	900	55.03	37.3	6.48	64.97	0	163.8	18
Fosfor [mg]	10%	580	269.33	61.11	21.6	293.15	0	645.21	112
Magnez [mg]	10%	304.5	93.31	26.75	35.64	101.94	0	257.64	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	1.07	0.43	3.84	0	9.06	142
Witamina A [μg]	25%	565	14.74	11.75	8.1	40.09	0	74.7	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	3.14	0.42	0.22	4.34	0	8.13	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.08	0.03	0.35	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.06	0.1	0.17	0	0.45	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.36	1.15	0.51	5.82	0	12.84	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	7.05	4.85	24.05	0	44.82	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.26	2.11	0	1.88	0.06	7.49	166

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	811.5	765	35.7	587.6	51	2251	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3418.1	3204.2	150.9	2458.4	215.1	9446.8	113
Białko [g]	10%	100	27.6	25.5	0.7	21.3	2.1	77.3	78
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	32.8	0.1	23.1	1.3	77.2	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	3.1	0	2.8	0.2	9.4	43
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	17.3	0	2.4	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	9.4	0	5.6	0	20.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	137.11	97.91	8.56	83.68	7.55	334.84	141
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.82	9.77	5.54	3.9	7.29	54.33	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.77	12.32	1.36	20.32	0	46.78	157
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.7
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62
Sód [mg]	10%	2000	939.3	69.3	2.16	1356.48	756	3123.25	156
Potas [mg]	10%	4700	728.01	795.83	144	463.63	0	2131.48	45
Wapń [mg]	10%	900	55.61	58.38	6.48	54.49	0	174.97	19
Fosfor [mg]	10%	580	289.03	252.94	17.28	268.74	0	828	143
Magnez [mg]	10%	304.5	114.47	65.25	5.76	92.57	0	278.07	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.97	4.68	0.43	3.61	0	12.7	198
Witamina A [µg]	25%	565	18.92	31.35	1.62	11.42	0	63.32	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	3.67	6.68	0.53	2.94	0	13.84	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.69	0.01	0.31	0	1.37	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.33	0.03	0.11	0	0.69	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.07	4.01	0.65	5.29	0	16.04	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.35	18.81	0.97	6.85	0	37.99	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	0.19	0	3.76	2.1	7.8	173

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	757.4	487.7	65.3	617.4	94.9	2022.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3188.5	2051	277.2	2586.2	394.4	8497.4	101
Białko [g]	10%	100	20.8	20.6	1	23.1	0.5	66.2	67
Tłuszcz [g]	10%	66	18.8	13.6	0.1	26.4	6.8	65.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	2.1	0	3.6	6.2	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	5.4	0	2.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.9	3.6	0	5.6	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	133.29	75.38	15.12	76.67	7.96	308.43	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	29.61	14.17	13.68	3.82	0.67	61.97	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.37	9.55	0.54	9.76	0.54	34.77	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.87
Sód [mg]	10%	2000	1394.54	204.89	1.8	904.59	21.6	2527.42	126
Potas [mg]	10%	4700	741.97	1106.88	234	461.38	0	2544.25	55
Wapń [mg]	10%	900	65	124.77	10.8	46.18	0	246.76	27
Fosfor [mg]	10%	580	448.83	286.35	16.2	270.01	0	1021.4	176
Magnez [mg]	10%	304.5	147.04	88.93	3.6	93.7	0	333.28	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.29	4.21	0.36	3.47	0	13.34	209
Witamina A [µg]	25%	565	19.11	77.94	15	57	0	169.05	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	1.04	0	1.35	0	3.74	38
witamina E [mg]	30%	9	4.41	3.96	0.13	3.95	0	12.47	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.34	0.12	0.31	0	1.3	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.62	0.03	0.15	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.26	4.96	0.34	5.84	0	17.4	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.47	46.76	9	34.19	0	101.43	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.87	0.56	0	2.51	0.06	6.31	139

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	870	652.4	105	589.9	122.9	2340.5	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3659.4	2746.6	445.2	2467.9	515.1	9834.4	117
Białko [g]	10%	100	22	19.1	1	21.4	0.5	64.2	64
Tłuszcz [g]	10%	66	25.1	19.2	0.3	23.1	5.8	73.7	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	3.8	0.1	2.8	5.2	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.2	2.3	0	2.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8.6	1.5	0	5.6	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	145.64	103.17	25.38	84.22	17.41	375.84	160
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.74	13.96	20.73	4.48	10.12	77.06	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.68	4.86	1.83	20.63	0.54	41.56	139
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	8.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.63
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.91
Sód [mg]	10%	2000	1270.58	814	1.08	1359.63	21.6	3466.91	174
Potas [mg]	10%	4700	535.08	554.52	426.6	534.28	0	2050.49	43
Wapń [mg]	10%	900	71.14	85.09	6.48	51.79	0	214.51	24
Fosfor [mg]	10%	580	312.25	103.72	21.6	267.84	0	705.42	122
Magnez [mg]	10%	304.5	125.3	43.58	35.64	92.57	0	297.11	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.55	2.06	0.43	3.75	0	10.8	169
Witamina A [μg]	25%	565	12.74	22	8.1	17.04	0	59.9	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	5.47	1.19	0.22	3.31	0	10.21	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.13	0.03	0.32	0	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.13	0.1	0.11	0	0.51	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.08	1.43	0.51	5.64	0	13.66	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.64	13.2	4.85	10.22	0	35.94	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	2.26	0	3.77	0.06	8.66	193

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	935	579.2	89.2	412.7	51	2067.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3928.7	2429	376.7	1734.3	215.1	8684	104
Białko [g]	10%	100	25.2	29.8	0.7	14.2	2.1	72.2	72
Tłuszcz [g]	10%	66	28.5	22.1	0.7	11.4	1.3	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	2.2	0	1.9	0.2	8	36
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	10.3	5.5	0	2.4	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	9.8	3.2	0.1	5.6	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	1.1	0	0	0	1.1	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	153.71	70.25	21.78	68.8	7.55	322.11	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	37.5	19.06	17.46	1.39	7.29	82.71	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	18.93	10.38	3.6	11.29	0	44.21	148
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.61
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.32
Sód [mg]	10%	2000	1097.87	359.49	3.6	1128.78	756	3345.75	167
Potas [mg]	10%	4700	748.51	751.47	241.2	395.23	0	2136.42	45
Wapń [mg]	10%	900	50.85	83.43	7.2	52.48	0	193.97	22
Fosfor [mg]	10%	580	281.48	99.47	16.2	267.31	0	664.47	115
Magnez [mg]	10%	304.5	112.23	43.1	5.4	108.55	0	269.29	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.89	2.07	0.54	3.61	0	10.13	157
Witamina A [µg]	25%	565	67.79	77.86	13.8	6.37	0	165.83	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	7.28	3.11	0.68	3.03	0	14.11	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.2	0.05	0.3	0	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.2	0.04	0.13	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.45	1.68	0.28	5.26	0	13.69	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.67	46.71	8.27	3.82	0	99.49	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	0.99	0.01	3.13	2.1	8.36	186

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2139.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8989.4	107
Białko [g]	10%	100	65.8	66
Tłuszcz [g]	10%	66	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	12.2	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	339.34	143
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	70.6	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	40.93	137
% energii z białka	10%	15	-	10
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	58	-	63
Sód [mg]	10%	2000	3175.84	159
Potas [mg]	10%	4700	2358.33	50
Wapń [mg]	10%	900	222.3	25
Fosfor [mg]	10%	580	836.03	144
Magnez [mg]	10%	304.5	312.23	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.55	181
Witamina A [µg]	25%	565	136.32	24
Witamina D [µg]	10%	10	2.82	29
witamina E [mg]	30%	9	12.38	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.33	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	75.78	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.93	176