

Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 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 Zygmanska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-07-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. Brokuły ugotowane 150.00g 5. RW Ziemniaki duszone 200.00g	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%,	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250] 8. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%	składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%		błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-28				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włośzczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przecier z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włośzczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanek herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 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. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny] 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]		cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g 5. p# pasta rybno-jajeczna 60.00g składniki: miruna 43%, #Jaja gotowane 29%, p# Ser twarogowy chudy 14% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszonek 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #pierogi z serem 250.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 5. RW Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Burak gotowany, w plastrach 100.00g 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. P# Twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o pieczona Roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g 5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%				
Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-31				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 100.00g 7. p# Ser twarogowy półtłusty 120.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Miruna gotowana 130.00g składniki: miruna 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszonek 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-08-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g 5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]				
Dzień: 7 - Niedziela, 2026-08-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 6. Cukinia i roszponka 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. RW Jajecznic na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węgiel sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Polędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-08-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. Miód pszczeli 25.00g 8. p# Ser twarogowy chudy 70.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-08-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. Brzoskwinia 80.00g 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszonek 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 7. p# Dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszonek 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszonek warzywna 10% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 6. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]	
---	---	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-08-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiorom 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. RW Marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-08-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 100.00g 7. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 8. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-08-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g 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] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: miruna 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. RW Pasta z tuńczyka i jajka (I) 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], #Jaja gotowane 43%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 13% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1% 6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-08-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. RW Filet z indyka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-08-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i mozzarellą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%	1. #Placek biszkoptowy z truskawkami 70.00g składniki: Truskawki 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem gotowanym 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-08-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g 7. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# pasta jaglana z rybą 60.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, p# Ser twarogowy półtłusty 15% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-08-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 100.00g 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 17 - Środa, 2026-08-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 6. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-08-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszonek 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. # Udka kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszonek 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszonek warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301,	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]			barwnik E120, substancja konserwująca E250]	
Dzień: 19 - Piątek, 2026-08-14				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plasterkach 100.00g 7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. RW Miruna gotowana 130.00g składniki: miruna 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. Brzoskwinia 80.00g 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g 5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 20 - Sobota, 2026-08-15				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
- Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] - Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% - p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] - p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g - p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] - p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu	- 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] - p# Zupa jarzynowa zabeliana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% - p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% - RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] - RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - p# sos pomidorowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka	Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] - p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

mlekowego]	UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-08-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g 5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 50.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1% 6. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.8	496	41.5	567.1	127	2023.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3337	2090.5	175.4	2386	533.3	8522.3	101
Białko [g]	10%	110	35.5	49.8	0.3	20.3	7.9	114	102
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	11.5	0.3	19	5.4	56.8	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3.3	0	6	3.2	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.9	0	1.4	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	2.5	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.6	173.2	0	0	0	219.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.98	51.13	10.08	79.08	11.7	270.98	120
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.06	10.41	9.72	3.21	11.7	51.11	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.44	6.04	1.71	0.9	0	14.1	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	2000	1150.23	260.76	0	964.53	129.6	2505.13	125
Potas [mg]	10%	4700	825.69	1836.35	0	225.13	0	2887.18	62
Wapń [mg]	10%	900	302.41	114.58	0	17.38	216	650.38	73
Fosfor [mg]	10%	580	494.58	265.98	0	28.81	0	789.38	136
Magnez [mg]	10%	304.5	97.56	81.85	0	21.25	0	200.67	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	2.62	0	0.5	0	6.39	100
Witamina A [µg]	25%	565	19.46	80.52	0	6.75	0	106.73	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.6	0.4	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	3.33	1.42	0	1.54	0	6.29	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.25	0	0.05	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.3	0	0.02	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.59	4.98	0	0.34	0	8.92	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.67	48.31	0	4.05	0	64.04	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.72	0	2.67	0.36	6.26	139

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	702.2	658.7	80.4	525.5	127	2094	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2966.3	2766.2	341.2	2215.5	533.3	8822.7	104
Białko [g]	10%	110	32	44.7	1.8	21.9	7.9	108.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	22.5	0	14	5.4	55.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	3.3	0	2.4	3.2	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.1	0	5.1	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	5.9	0	4.8	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	129.9	0	43.6	0	184.8	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.7	74.26	18.9	78.22	11.7	298.8	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.65	17.86	18.9	3.4	11.7	77.52	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.33	10.18	1.35	0.9	0	15.76	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.72
Sód [mg]	10%	2000	1057.42	404.09	518.4	912.82	129.6	3022.34	151
Potas [mg]	10%	4700	624.09	1162.2	0	249.04	0	2035.34	43
Wapń [mg]	10%	900	291.7	66.08	0	30.65	216	604.44	66
Fosfor [mg]	10%	580	290.12	465.68	0	72.46	0	828.27	142
Magnez [mg]	10%	304.5	47.41	88.77	0	23.51	0	159.7	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	2.64	0	0.8	0	4.92	77
Witamina A [µg]	25%	565	17.39	52.39	0	6.75	0	76.54	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.28	0	1.22	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	9	2.65	4.37	0	2.72	0	9.75	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.18	0	0.06	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.38	0	0.12	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.51	9.89	0	0.36	0	11.76	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.44	6.02	0	4.05	0	20.51	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.12	1.44	2.53	0.36	7.55	168

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	774.1	676.6	137.9	517.2	153	2259	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3265.5	2860.2	584.6	2185	643.5	9539	114
Białko [g]	10%	110	34	33.7	18.3	23	21.6	130.8	120
Tłuszcz [g]	10%	66	18.3	10.1	1.3	9.9	5.4	45.1	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.7	0.2	3.8	3.6	17.4	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.7	0	1.4	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	0.5	0	3.1	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.4	0	0	0	151.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.99	115.36	13.09	84.87	4.5	337.82	149
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.11	33.5	12.82	7.46	4.5	73.4	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.58	5.58	0	1.98	0	11.14	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.44
Sód [mg]	10%	2000	1205.74	451.79	810	1134.63	504	4106.17	206
Potas [mg]	10%	4700	640.02	534.61	0	313.33	0	1487.97	32
Wapń [mg]	10%	900	292.6	39.23	0	40.78	0	372.62	42
Fosfor [mg]	10%	580	386.78	88.21	0	15.31	0	490.31	85
Magnez [mg]	10%	304.5	62.53	25.66	0	16.75	0	104.94	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.3	1.32	0	1.67	0	5.3	83
Witamina A [µg]	25%	565	7.8	17.05	0	7.5	0	32.35	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.28	0	1.01	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.2	0.84	0	1.49	0	4.54	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.1	0	0.01	0	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.1	0	0.04	0	0.72	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	2.2	0	0.34	0	3.74	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.68	10.23	0	4.5	0	19.41	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	1.25	2.25	3.15	1.4	10.26	228

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	751.9	713.8	36.1	564.7	127	2193.8	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3171.7	3000	153	2377.7	533.3	9235.8	110
Białko [g]	10%	110	32.5	50.3	0.6	24	7.9	115.4	106
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	22.9	0.1	17.5	5.4	63.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	5	0	4.9	3.2	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	9	0	5.4	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.2	0	3.6	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	99.4	0	40.1	0	150.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.48	81.57	8.49	78.06	11.7	299.31	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.42	15.27	6.48	3.72	11.7	54.6	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.4	10.31	0.86	0.92	0	17.5	58
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.19
Sód [mg]	10%	2000	1059.71	287.31	0.72	894.42	129.6	2371.77	118
Potas [mg]	10%	4700	754.81	2172.5	154.08	335.95	0	3417.35	72
Wapń [mg]	10%	900	327.97	137.67	6.48	22.69	216	710.82	79
Fosfor [mg]	10%	580	474.09	625.55	20.16	102.14	0	1221.95	211
Magnez [mg]	10%	304.5	91.53	152.28	9.36	29.53	0	282.71	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.77	3.84	0.36	0.96	0	7.94	124
Witamina A [μg]	25%	565	17.72	61.42	8.22	19.78	0	107.16	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.29	0	1.34	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	3.94	4.79	1	1.66	0	11.41	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.43	0.01	0.28	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.51	0.02	0.13	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.76	22.7	0.06	2.09	0	26.64	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.63	36.85	4.93	4.52	0	56.95	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.79	0	2.48	0.36	5.92	132

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	779.2	686.4	66.3	511.9	153	2196.9	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3290.5	2887.5	280.8	2161.3	643.5	9263.7	110
Białko [g]	10%	110	35	32.9	1.9	17.2	21.6	108.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	20.6	0.8	10.7	5.4	52.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	7.4	0.3	1.7	3.6	20	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.7	0	3.6	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.2	0	4.3	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	31.6	42.5	0	0	0	74.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.6	96.21	12.96	87.27	4.5	328.54	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	34.08	23.1	0.34	4.85	4.5	66.87	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.42	7.84	0.34	1.61	0	14.23	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.91
Sód [mg]	10%	2000	912	759.58	8.64	659.36	504	2843.59	142
Potas [mg]	10%	4700	893.46	779.93	0	326.06	0	1999.46	43
Wapń [mg]	10%	900	473.12	90.35	0	18.19	0	581.67	65
Fosfor [mg]	10%	580	577.08	111.2	0	24.65	0	712.94	122
Magnez [mg]	10%	304.5	71.56	43.82	0	12.93	0	128.32	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.88	3.37	0	0.74	0	7	110
Witamina A [μg]	25%	565	9.72	20.92	0	18.01	0	48.65	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.19	0.47	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	1.99	1.81	0	3.14	0	6.95	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.1	0	0.06	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.96	0.16	0	0.04	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.33	2.99	0	1.07	0	5.4	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.83	12.55	0	10.8	0	29.19	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	2.1	0.02	1.83	1.4	7.1	158

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	767.7	646.4	192	600	77.7	2283.9	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3234.3	2721.3	814.7	2524.6	330.4	9625.6	114
Białko [g]	10%	110	32.3	31.8	17.2	26.9	12.4	120.9	110
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	18.3	0.3	19.4	0	58.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	3.5	0.1	2.9	0	13.8	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.1	0	1.5	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.1	0	3.2	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	17.4	0	82.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.97	91.3	30.91	80.51	7.02	326.73	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.55	12.89	26.27	4.89	7.02	67.63	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.21	5.79	1.83	2.36	0	16.21	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.1
Sód [mg]	10%	2000	1086.22	225.8	55.08	914.21	54	2335.32	117
Potas [mg]	10%	4700	577.83	865.76	426.6	536.84	0	2407.04	50
Wapń [mg]	10%	900	267.04	46.01	6.48	47.39	0	366.93	41
Fosfor [mg]	10%	580	255.92	287.41	21.6	133.13	0	698.07	121
Magnez [mg]	10%	304.5	42.01	60.89	35.64	44.36	0	182.9	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.28	2.05	0.43	1.24	0	5.02	79
Witamina A [μg]	25%	565	17.25	14.35	8.1	37.62	0	77.33	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.63	2.92	0.22	2.15	0	7.93	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.11	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.21	0.1	0.12	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.36	10.71	0.51	4.23	0	16.83	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.35	8.61	4.85	22.57	0	46.4	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.62	0.15	2.53	0.15	5.83	130

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	770.8	644.8	152.3	505.8	51	2124.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3251.3	2707.3	636	2138.7	215.1	8948.7	107
Białko [g]	10%	110	33.5	42.8	1.7	29	2.1	109.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	22.5	8.7	8.4	1.3	59.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	6.1	1.8	2.1	0.2	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.1	4.2	1.5	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.4	2.1	3.2	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	16.2	0.9	0	379.5	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.24	72.47	17.33	78.86	7.55	295.48	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.92	15.23	9.92	4.63	7.29	52	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.62	9.76	1.19	0.97	0	15.55	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.61
Sód [mg]	10%	2000	919.34	244.33	18.1	1094.76	756	3032.54	152
Potas [mg]	10%	4700	713.67	1405.85	55.27	271.75	0	2446.56	52
Wapń [mg]	10%	900	318.68	97.85	7.09	54.37	0	478.01	53
Fosfor [mg]	10%	580	494.35	258.26	16.66	125.02	0	894.3	155
Magnez [mg]	10%	304.5	69.07	79.73	4.5	11.98	0	165.3	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.45	2.71	0.24	0.64	0	7.05	110
Witamina A [µg]	25%	565	8.4	35.18	10.54	15.52	0	69.66	12
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.67	0.07	1.03	0	4.37	44
witamina E [mg]	30%	9	2.54	2.76	1.49	2.24	0	9.05	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.26	0	0.05	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.27	0.03	0.24	0	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	6.22	0.07	0.85	0	8.39	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.04	21.11	0.2	9.31	0	35.67	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.67	0.05	3.04	2.1	7.58	169

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	782.7	629.8	37.8	622.5	127	2200.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3311.7	2645.1	160.1	2623.5	533.3	9273.9	109
Białko [g]	10%	110	34.7	21.3	0.1	36.4	7.9	100.7	91
Tłuszcz [g]	10%	66	10.3	21.9	0	17.4	5.4	55.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	6.2	0	3.1	3.2	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.4	0	6.9	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.9	0	5.8	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	147.9	0	52.3	0	211.9	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	139.46	91.03	9.9	80.46	11.7	332.56	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.53	13.69	9.18	5.61	11.7	57.72	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.74	8.73	1.62	1.01	0	15.11	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.91
Sód [mg]	10%	2000	826.35	181.17	0	722.52	129.6	1859.65	92
Potas [mg]	10%	4700	688.62	1549.25	0	588.48	0	2826.36	61
Wapń [mg]	10%	900	332.25	165.79	0	54.33	216	768.37	85
Fosfor [mg]	10%	580	459.32	366.67	0	297.1	0	1123.1	193
Magnez [mg]	10%	304.5	53.48	99.68	0	51.71	0	204.88	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.9	4.24	0	1	0	7.15	112
Witamina A [μg]	25%	565	17.51	46.77	0	8.51	0	72.8	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.91	0	1.04	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	2.73	3.04	0	3.45	0	9.23	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.32	0	0.13	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.51	0	0.28	0	1.49	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.8	5.37	0	9.92	0	17.1	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.5	28.06	0	5.1	0	43.68	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.5	0	2	0.36	4.64	103

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736	594.8	122.6	555.4	153	2162	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3108.4	2505.6	520.4	2343.7	643.5	9121.7	109
Białko [g]	10%	110	32.1	38.9	16.9	28	21.6	137.6	124
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	15.5	0.1	13.1	5.4	48.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	2.8	0	2.6	3.6	13.6	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.8	0	4.4	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.8	0	4.7	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.2	0	33.5	0	132.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.33	77.69	14.1	81.72	4.5	301.35	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.24	18.21	11.07	5.73	4.5	62.76	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.2	6.08	1.36	1.03	0	13.69	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	35.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.96
Sód [mg]	10%	2000	1226.53	249.87	56.16	717.82	504	2754.4	137
Potas [mg]	10%	4700	688.35	1430.51	144	394.44	0	2657.3	56
Wapń [mg]	10%	900	291.34	169.26	6.48	65.48	0	532.57	59
Fosfor [mg]	10%	580	420.71	453.67	17.28	178.48	0	1070.15	185
Magnez [mg]	10%	304.5	99.79	95.3	5.76	22.08	0	222.93	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.89	0.43	0.88	0	7.81	123
Witamina A [μg]	25%	565	7.8	21.92	1.62	15.98	0	47.33	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.09	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	2.43	2.76	0.53	3.27	0	9	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.01	0.08	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.41	0.03	0.24	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	16.53	0.65	4.58	0	22.98	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.68	13.15	0.97	9.59	0	28.4	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.69	0.15	1.99	1.4	6.88	153

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	836.6	631.1	105	543.2	77.7	2193.9	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3518.8	2662.5	445.2	2288	330.4	9245.1	110
Białko [g]	10%	110	32.7	52.1	1	21.5	12.4	119.9	109
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	12.3	0.3	16.1	0	57	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.2	0.1	3.7	0	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	2.8	0	4.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3	0	4.3	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	166.4	0	108	0	285.2	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.61	82.35	25.38	78.52	7.02	307.89	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.48	12.61	20.73	3.51	7.02	63.36	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.55	8.97	1.83	0.97	0	15.33	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58
Sód [mg]	10%	2000	1517.59	332.22	1.08	916.41	54	2821.31	142
Potas [mg]	10%	4700	587.1	1177.41	426.6	268.45	0	2459.57	52
Wapń [mg]	10%	900	284.05	103.44	6.48	25.27	0	419.25	47
Fosfor [mg]	10%	580	309.92	253.81	21.6	78.22	0	663.56	114
Magnez [mg]	10%	304.5	56.41	95.91	35.64	11.53	0	199.5	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.35	4.4	0.43	1.21	0	8.41	132
Witamina A [µg]	25%	565	8.55	35.62	8.1	15.52	0	67.79	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.52	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	1.93	1.08	0.22	3.03	0	6.28	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.48	0.03	0.06	0	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.37	0.1	0.18	0	1.15	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	3.5	0.51	0.78	0	6.81	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.13	21.37	4.85	9.31	0	40.67	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.21	0.92	0	2.54	0.15	7.05	156

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	792.5	713.2	66.3	572.5	127	2271.8	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3344.3	3009.7	280.8	2413.4	533.3	9581.7	114
Białko [g]	10%	110	33.4	58.4	1.9	29.6	7.9	131.4	119
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	12.7	0.8	15.5	5.4	51.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	2.8	0.3	4.7	3.2	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.6	0	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	118.8	0	1	0	130.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.87	96.91	12.96	79.04	11.7	328.49	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.65	20.66	0.34	4.66	11.7	58.02	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.75	11.2	0.34	0.9	0	17.19	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.67
Sód [mg]	10%	2000	999.46	312.69	8.64	1112.67	129.6	2563.07	128
Potas [mg]	10%	4700	702.57	2639.2	0	276.97	0	3618.75	77
Wapń [mg]	10%	900	300.25	241.6	0	69.22	216	827.08	92
Fosfor [mg]	10%	580	302.81	794.52	0	158.41	0	1255.74	216
Magnez [mg]	10%	304.5	55.51	175.92	0	26.11	0	257.54	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	4.22	0	0.61	0	7.54	118
Witamina A [μg]	25%	565	9.22	85.77	0	6.75	0	101.75	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.2	0	1.03	0	2.32	23
witamina E [mg]	30%	9	1.97	3.38	0	1.54	0	6.9	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.5	0	0.07	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.71	0	0.27	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.22	26.96	0	0.44	0	28.62	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.53	51.46	0	4.05	0	61.05	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.77	0.86	0.02	3.09	0.36	6.4	142

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	701.8	608.7	124.8	498.1	153	2086.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2963.1	2562	529.6	2105.2	643.5	8803.5	104
Białko [g]	10%	110	31.2	35.5	16.3	26.3	21.6	131.1	119
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	15.3	0	8.9	5.4	44.1	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	3.9	0	2.1	3.6	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	2.3	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.8	0	3.3	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	65.8	0	145.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.5	87.9	15.43	78.54	4.5	299.88	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.24	14.09	14.71	4.24	4.5	61.78	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.25	11.68	1.62	0.99	0	17.56	58
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	34.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.8
Sód [mg]	10%	2000	891.64	313.79	54	804.7	504	2568.15	129
Potas [mg]	10%	4700	620.67	763.08	0	282.29	0	1666.05	35
Wapń [mg]	10%	900	297.91	88.47	0	46.38	0	432.77	48
Fosfor [mg]	10%	580	301.91	186.27	0	119.93	0	608.12	105
Magnez [mg]	10%	304.5	60.73	49.55	0	12.78	0	123.06	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	2.45	0	1.04	0	4.92	76
Witamina A [µg]	25%	565	8.62	57.54	0	15.72	0	81.89	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.33	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	1.95	2.22	0	2.33	0	6.51	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.18	0	0.06	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.27	0	0.25	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.08	3.19	0	0.82	0	5.1	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.17	34.52	0	9.43	0	49.13	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.87	0.15	2.23	1.4	6.42	143

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	721.4	789.6	36.1	605	127	2279.4	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3046.6	3321.4	153	2543.5	533.3	9597.9	113
Białko [g]	10%	110	36.8	49.5	0.6	19.4	7.9	114.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	23.8	0.1	21.9	5.4	64.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.4	0	7.4	3.2	19.3	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.1	0	1.5	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.4	0	3.2	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	89.8	0	0	0	100.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.83	99.22	8.49	82.99	11.7	319.24	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.61	26.08	6.48	6.75	11.7	68.63	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.04	9.92	0.86	1.09	0	17.93	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.29
Sód [mg]	10%	2000	1366.57	297.31	0.72	1263.51	129.6	3057.71	152
Potas [mg]	10%	4700	551.91	2746.72	154.08	228.55	0	3681.27	78
Wapń [mg]	10%	900	271.9	264	6.48	11.17	216	769.56	85
Fosfor [mg]	10%	580	264.83	735.09	20.16	17.02	0	1037.11	179
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	170.57	9.36	7.93	0	241.22	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.2	4.96	0.36	0.55	0	7.08	112
Witamina A [μg]	25%	565	7.8	61.77	8.22	15.52	0	93.32	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.01	0	1.01	0	2.11	21
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.76	1	2.23	0	9.94	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.36	0.01	0.04	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.67	0.02	0.03	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.9	12.49	0.06	0.76	0	14.23	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.68	29.45	4.93	9.31	0	48.37	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	0.82	0	3.5	0.36	7.64	170

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	784.7	755.2	109.7	499.7	51	2200.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3306.1	3176.2	464.3	2109.7	215.1	9271.7	110
Białko [g]	10%	110	35.2	49.2	2.7	20	2.1	109.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	22.4	1.3	10.8	1.3	56.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	8.7	0.3	2	0.2	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.7	7.4	0.5	3.3	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.5	0.1	4	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	128.3	41	0.3	0	497.7	166
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.51	94.49	22.07	81.09	7.55	321.74	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.41	13.64	13.3	5.58	7.29	55.24	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.4	10.72	0.86	1.27	0	18.27	61
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.55
Sód [mg]	10%	2000	923.03	324.13	17.86	903.9	756	2924.93	146
Potas [mg]	10%	4700	836.07	1389.38	53.35	292.29	0	2571.1	55
Wapń [mg]	10%	900	329.66	128.14	12.89	56.68	0	527.38	58
Fosfor [mg]	10%	580	592.72	561.17	30.41	75.56	0	1259.87	217
Magnez [mg]	10%	304.5	99.49	107.88	4.22	24.4	0	236.01	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.65	3.77	0.45	0.87	0	9.74	153
Witamina A [µg]	25%	565	17.85	24.3	15.69	7.99	0	65.83	11
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	3.66	3.23	0.09	2.2	0	9.19	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.3	0.01	0.06	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.43	0.07	0.12	0	1.52	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.71	19.4	0.08	0.41	0	21.61	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.71	14.58	9.41	4.79	0	39.5	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.9	0.04	2.51	2.1	7.31	162

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	750.4	835.4	61.5	600.4	127	2375	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3170.9	3509.7	260.5	2535.1	533.3	10009.7	119
Białko [g]	10%	110	38.9	38.1	0.9	34.8	7.9	120.7	110
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	31	0.3	13	5.4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	7.4	0	2.3	3.2	17.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	12.6	0	4.4	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6	0	4.8	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.5	113.7	0	48.3	0	209.6	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.59	102.63	14.31	86.31	11.7	335.55	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.78	23.7	14.13	3.79	11.7	70.1	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.75	3.78	1.26	1.06	0	9.85	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.88
Sód [mg]	10%	2000	841.26	176.98	0	699.99	129.6	1847.84	92
Potas [mg]	10%	4700	768.99	590.49	0	560.26	0	1919.75	41
Wapń [mg]	10%	900	335.98	202.91	0	24.8	216	779.7	87
Fosfor [mg]	10%	580	507.09	382.24	0	231.18	0	1120.52	193
Magnez [mg]	10%	304.5	73.17	42.14	0	35.85	0	151.17	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.18	1.86	0	0.97	0	5.02	78
Witamina A [µg]	25%	565	10.68	36.84	0	16.22	0	63.75	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.69	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	2.22	4.48	0	3.37	0	10.08	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.12	0	0.11	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.71	0	0.18	0	1.62	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.24	1.75	0	10.3	0	15.3	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.41	22.1	0	9.73	0	38.25	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.49	0	1.94	0.36	4.61	103

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	715.1	624.4	66.3	682.7	153	2241.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3019.1	2634.9	280.8	2867	643.5	9445.4	112
Białko [g]	10%	110	32	45.2	1.9	28	21.6	128.8	117
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	11.9	0.8	27.2	5.4	60	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3	0.3	10.7	3.6	22.8	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.2	0	1.5	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.5	0	3.2	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	84.2	0	0	0	221.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.2	87.72	12.96	81.91	4.5	303.3	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.83	19.01	0.34	6.99	4.5	50.68	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.5	7.61	0.34	1.09	0	13.56	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.81
Sód [mg]	10%	2000	1151.74	212.03	8.64	1418.31	504	3294.73	165
Potas [mg]	10%	4700	723.45	2204.83	0	228.55	0	3156.84	67
Wapń [mg]	10%	900	324.55	257.44	0	11.17	0	593.17	66
Fosfor [mg]	10%	580	369.77	631.95	0	17.02	0	1018.74	176
Magnez [mg]	10%	304.5	56.41	140.28	0	7.93	0	204.63	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	3.39	0	0.55	0	8.29	130
Witamina A [µg]	25%	565	9.3	88.73	0	15.52	0	113.55	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.3	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.07	2.98	0	2.23	0	7.3	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.4	0	0.04	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.66	0	0.03	0	1.39	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.04	18.18	0	0.76	0	20.99	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	53.24	0	9.31	0	68.13	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.58	0.02	3.93	1.4	8.23	183

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	737.7	585.8	105	635	127	2190.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3116.9	2465.9	445.2	2677.9	533.3	9239.3	109
Białko [g]	10%	110	33.1	29.8	1	40.3	7.9	112.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	17.5	0.3	16.4	5.4	52.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	2.6	0.1	5.9	3.2	16	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.2	0	3.5	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.5	0	4.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	63.4	0	23.6	0	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	125.36	79.22	25.38	81.68	11.7	323.36	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.65	18.42	20.73	7.83	11.7	83.35	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.36	4.05	1.83	0.81	0	12.06	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.37
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.08
Sód [mg]	10%	2000	817.03	237.36	1.08	1173.03	129.6	2358.11	118
Potas [mg]	10%	4700	757.47	875.37	426.6	298.69	0	2358.14	50
Wapń [mg]	10%	900	329.68	84.13	6.48	21.88	216	658.18	73
Fosfor [mg]	10%	580	519.8	271	21.6	84.82	0	897.23	156
Magnez [mg]	10%	304.5	92.5	61.93	35.64	25.58	0	215.66	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.78	3.4	0.43	0.85	0	7.47	116
Witamina A [μg]	25%	565	17.25	14.64	8.1	6.07	0	46.06	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.48	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	3.14	2.95	0.22	1.93	0	8.26	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.13	0.03	0.07	0	0.56	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.24	0.1	0.07	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.74	11.15	0.51	2.34	0	15.75	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.35	8.78	4.85	3.64	0	27.63	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.65	0	3.25	0.36	5.89	130

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	849.3	563.9	96.6	617.2	77.7	2205	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3579.3	2367	410.1	2594.4	330.4	9281.4	110
Białko [g]	10%	110	38.6	49.4	1.3	24.5	12.4	126.3	114
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	20.4	0	22.4	0	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.3	6.3	0	5.3	0	22	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.4	0	7.5	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4	0	5.5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	172.1	0	216	0	399.4	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.04	49.82	23.49	79.89	7.02	284.27	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.24	13.79	22.95	3.67	7.02	63.69	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.66	8.64	1.35	1.34	0	15	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.34
Sód [mg]	10%	2000	1343.61	317.33	0.1	942.36	54	2657.42	133
Potas [mg]	10%	4700	622.51	1889.61	0	366.1	0	2878.24	61
Wapń [mg]	10%	900	298.54	103.24	0	46.57	0	448.37	49
Fosfor [mg]	10%	580	336.62	243.78	0	149.32	0	729.73	126
Magnez [mg]	10%	304.5	60.76	83.47	0	18.58	0	162.82	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	2.85	0	2	0	6.4	100
Witamina A [µg]	25%	565	7.95	80.96	0	25.89	0	114.82	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	2.03	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	2.03	2.22	0	3.97	0	8.23	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.29	0	0.08	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.3	0	0.35	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	5.43	0	0.88	0	7.55	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.77	48.58	22.95	15.53	0	91.84	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	0.88	0	2.61	0.15	6.64	148

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	706.5	625	122.6	486	153	2093.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	2634.2	520.4	2054.4	643.5	8839.3	104
Białko [g]	10%	110	26.8	32.1	16.9	24.3	21.6	121.9	110
Tłuszcz [g]	10%	66	11	14.8	0.1	8.4	5.4	39.8	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.7	0	2.3	3.6	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.1	0	1.9	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.6	0	3.2	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	33.7	0	5.4	0	50.4	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.19	94.05	14.1	78.7	4.5	318.54	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.24	21.67	11.07	5.04	4.5	65.54	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7	1.36	1.11	0	13.81	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.72
Sód [mg]	10%	2000	1084.02	726.8	56.16	656.97	504	3027.96	151
Potas [mg]	10%	4700	708.89	970.94	144	342.2	0	2166.05	46
Wapń [mg]	10%	900	322.04	145.54	6.48	51.82	0	525.9	59
Fosfor [mg]	10%	580	288.41	213.65	17.28	107.56	0	626.91	109
Magnez [mg]	10%	304.5	56.5	63.04	5.76	27.99	0	153.3	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	2.36	0.43	0.71	0	6.13	96
Witamina A [µg]	25%	565	9.37	31.58	1.62	9.13	0	51.71	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.54	0	1.04	0	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	1.9	2.34	0.53	1.69	0	6.48	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.18	0.01	0.07	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.28	0.03	0.17	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.08	3.85	0.65	0.68	0	6.28	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	18.94	0.97	5.48	0	31.02	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	2.01	0.15	1.82	1.4	7.56	167

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.7	631.1	152.7	553.5	127	2204.3	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3127.6	2649.6	642.3	2331	533.3	9284	111
Białko [g]	10%	110	44.8	34.3	2.8	20.6	7.9	110.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	22.1	5.3	16.9	5.4	61.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.3	3.2	5	3.2	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.2	1.5	1.5	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.1	0.1	3.2	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.6	96	39.4	0	0	148.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.81	78.6	23.57	79.98	11.7	309.67	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	18.79	12.52	9.09	3.37	11.7	55.49	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	9.88	0.61	0.97	0	14.89	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.71
Sód [mg]	10%	2000	1230.49	288.82	37.32	914.31	129.6	2600.56	130
Potas [mg]	10%	4700	673.5	2162.65	15.34	228.55	0	3080.06	65
Wapń [mg]	10%	900	370.45	156.73	13.69	11.17	216	768.06	85
Fosfor [mg]	10%	580	525.92	521.25	21.55	17.02	0	1085.75	188
Magnez [mg]	10%	304.5	64.51	138.95	1.55	7.93	0	212.95	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	4.42	0.18	0.55	0	7.7	121
Witamina A [µg]	25%	565	8.55	78.33	0.06	15.52	0	102.47	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.12	0.58	0.15	1.01	0	2.88	29
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.35	0.14	2.23	0	8.68	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.38	0	0.04	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.51	0.03	0.03	0	1.49	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.19	10.33	0	0.76	0	13.29	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.13	30.48	0.03	9.31	0	44.96	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.41	0.8	0.1	2.53	0.36	6.5	144

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	758.7	709.3	82.5	547.4	51	2149.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3197.6	2979.2	349.3	2305.7	215.1	9047.1	107
Białko [g]	10%	110	35.6	51	2.7	22.8	2.1	114.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	24.4	1.1	16.2	1.3	62.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.2	0.3	4.5	0.2	14.7	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	11.8	0.4	4.7	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.7	0	3.5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	124	41.1	33.4	0	526.6	175
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.07	76.2	15.32	77.87	7.55	291.02	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.04	18.72	9.75	3.62	7.29	55.44	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.25	10.09	0.23	0.91	0	17.5	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.62
Sód [mg]	10%	2000	922.67	278.16	17.07	888.1	756	2862.02	143
Potas [mg]	10%	4700	699.63	2022.81	15.3	317.48	0	3055.22	65
Wapń [mg]	10%	900	310.22	108.72	5.42	21.81	0	446.19	49
Fosfor [mg]	10%	580	436.84	633.14	23.29	89.92	0	1183.21	204
Magnez [mg]	10%	304.5	53.05	132.46	1.37	28.15	0	215.04	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	3.52	0.25	0.89	0	7.91	124
Witamina A [μg]	25%	565	17.85	38.03	25.88	17.61	0	99.39	18
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.29	0	4.75	48
witamina E [mg]	30%	9	3.15	5.11	0.06	1.64	0	9.98	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.39	0	0.24	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.5	0.05	0.11	0	1.52	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	24.46	0	1.8	0	27.7	241
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.71	22.82	0	4.44	0	37.98	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.77	0.04	2.46	2.1	7.15	158

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2191.9	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9238.1	110
Białko [g]	10%	110	118.4	108
Tłuszcz [g]	10%	66	55.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	209.5	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	311.17	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.62	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.06	50
% energii z białka	10%	15	-	24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2734.03	137
Potas [mg]	10%	4700	2608.36	55
Wapń [mg]	10%	900	583.88	65
Fosfor [mg]	10%	580	919.76	159
Magnez [mg]	10%	304.5	191.68	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.91	108
Witamina A [µg]	25%	565	78.14	14
Witamina D [µg]	10%	10	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.52	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.94	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.83	152