

Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 27.07-16.08.2026 rok (21 dni) ++ PROVITA

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-07-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250] 6. RW Pieczeń kanapkowa z włośzczyzną 50.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włośzczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włośzczyzna 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 składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Kaszka manna na mleku 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	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%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. p# Dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator:	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	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 rybno-jajeczna 70.00g składniki: miruna 43%, #Jaja gotowane 29%, p# Ser twarogowy chudy 14% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]			
Dzień: 3 - Środa, 2026-07-29				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. #Jaja gotowane 50.00g 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron 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%)]	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%), 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. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. 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.] 6. P# Twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [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%	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) 400.00g 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 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 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. Burak gotowany, w plastrach 100.00g 5. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	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 400.00g 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] 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%), 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. 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. 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. 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.)] 6. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]	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 szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w 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: 7 - Niedziela, 2026-08-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. 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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g 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 70.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [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. 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. Miód pszczeli 25.00g 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 400.00g 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%] 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 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. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-08-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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# Dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p#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.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g 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%	1. Brzoskwinia 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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 twarogowa z koperkiem 100.00g 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 100.00g 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]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 10 - Środa, 2026-08-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. #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, szałwia) 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 kalaflorem 400.00g 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	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 6. 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	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. 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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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. p#d Budyń 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	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. Ser twarogowy chudy (mleko) 100.00g	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	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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 roszonek 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 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# 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 300.00g 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 roszonek 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszonek 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. 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 Jajecznic 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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #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 odtuszczone 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: cykoria, żyto] 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. #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% 6. 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 + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW 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 rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka 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. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-08-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. #Jaja gotowane 50.00g 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g 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 biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 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. #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	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #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 rosale 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	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 i roszonek 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: cykorii, żyto] 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 (karotenowy).] 4. Cukinia i roszponka 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	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 400.00g 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. # Udko 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 (karotenowy).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 150.00g 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 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]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 19 - Piątek, 2026-08-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. #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% 6. 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.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. 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 230.00g [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	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]

Dzień: 20 - Sobota, 2026-08-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%,	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 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 Filet Złocisty/półdewica 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 twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. 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% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g 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]	Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	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 rozponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 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.)]
---	--	---	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-08-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. 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# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW 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 jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: 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%), 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 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 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. #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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	595.6	511.5	211.2	609.4	127	2054.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2507.2	2155.9	892.1	2561.5	533.3	8650.3	103
Białko [g]	10%	110	23	50.7	8.7	22.8	7.9	113.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	12	3.6	22.4	5.4	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	3.5	2	7.2	3.2	21.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.1	0.7	1.4	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	2.6	0.1	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	34.3	176.1	10.2	0	0	220.7	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.8	53.09	36.94	79.44	11.7	265.98	116
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.35	10.79	24.04	3.21	11.7	55.11	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.71	6.15	2.11	0.9	0	10.88	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.42
Sód [mg]	10%	2000	1013.31	269.37	92.57	1144.53	129.6	2649.39	132
Potas [mg]	10%	4700	346.26	1880.71	307.47	225.13	0	2759.59	59
Wapń [mg]	10%	900	36.74	115.96	248.27	17.38	216	634.37	71
Fosfor [mg]	10%	580	95.59	277.25	213.62	28.81	0	615.28	106
Magnez [mg]	10%	304.5	16.82	84.35	27.49	21.25	0	149.92	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.93	2.73	0.35	0.5	0	4.53	71
Witamina A [µg]	25%	565	26.54	81.18	1.7	6.75	0	116.17	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.29	0.46	0.02	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	2.34	1.44	0.09	1.54	0	5.42	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.26	0.08	0.05	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.31	0.33	0.02	0	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.24	5.32	0.3	0.34	0	8.21	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.8	48.7	1.02	4.05	0	63.58	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	0.74	0.25	3.17	0.36	6.62	147

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	543.8	737.2	80.4	563.3	127	2051.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2298	3096.1	341.2	2375	533.3	8643.8	102
Białko [g]	10%	110	23.2	47.8	1.8	29.2	7.9	110.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	9.9	25.1	0	14.9	5.4	55.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	3.7	0	2.5	3.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.1	0	5.8	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	6.4	0	5.1	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	132	0	51.8	0	184.7	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	91.23	85.67	18.9	78.36	11.7	285.87	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.12	19.66	18.9	4.67	11.7	69.07	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.69	11.56	1.35	0.9	0	15.5	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.52
Sód [mg]	10%	2000	909.73	424.18	518.4	699.45	129.6	2681.37	133
Potas [mg]	10%	4700	253.92	1203.27	0	296.23	0	1753.42	37
Wapń [mg]	10%	900	32.32	69.72	0	76.06	216	394.11	44
Fosfor [mg]	10%	580	34.48	476.95	0	187.73	0	699.17	120
Magnez [mg]	10%	304.5	9.92	92.37	0	27.93	0	130.24	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	2.78	0	0.94	0	4.28	68
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	53.25	0	6.75	0	75.68	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.28	0	1.27	0	2.57	26
witamina E [mg]	30%	9	2.24	4.78	0	2.92	0	9.95	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.19	0	0.07	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.39	0	0.35	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.78	10.38	0	0.45	0	11.61	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	6.54	0	4.05	0	19.99	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.17	1.44	1.94	0.36	6.7	150

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	563.1	723.9	51	587.3	153	2078.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2373.3	3059.1	215.1	2477.4	643.5	8768.6	104
Białko [g]	10%	110	25.1	36.7	2.1	32.7	21.6	118.3	108
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	11.4	1.3	14.3	5.4	47.9	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.1	0.2	5.9	3.6	18	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	1.2	0	2.9	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0.8	0	3.9	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	23.1	0	23.4	0	174.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.82	121.94	7.55	82.86	4.5	298.7	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.43	35.08	7.29	7.44	4.5	58.75	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.53	6.94	0	2.02	0	10.49	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.96
Sód [mg]	10%	2000	1064.53	485.76	756	815	504	3625.3	181
Potas [mg]	10%	4700	276.15	746.76	0	474.6	0	1497.52	32
Wapń [mg]	10%	900	54.28	57.53	0	43.67	0	155.49	17
Fosfor [mg]	10%	580	116.74	133.85	0	113.2	0	363.79	63
Magnez [mg]	10%	304.5	25.76	37.88	0	30.3	0	93.95	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.28	1.79	0	1.87	0	4.96	77
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	21.08	0	7.84	0	35.15	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.46	0	1.01	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	1.72	1.04	0	2.05	0	4.82	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.14	0	0.05	0	0.27	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.15	0	0.1	0	0.48	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.34	3.39	0	5.1	0	8.83	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	12.64	0	4.7	0	21.09	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	1.34	2.1	2.26	1.4	9.06	201

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	529.4	766.4	36.1	595.8	127	2055	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2234.5	3221.3	153	2507.5	533.3	8649.7	102
Białko [g]	10%	110	21.7	53.5	0.6	26.8	7.9	110.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	24.6	0.1	19.5	5.4	61.6	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.4	5.6	0	5.5	3.2	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	9.5	0	5.4	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.5	0	3.6	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	108.1	0	40.1	0	149.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.77	88.16	8.49	78.51	11.7	271.64	120
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.48	17.1	6.48	3.81	11.7	45.58	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.73	10.93	0.86	0.92	0	14.45	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57
Sód [mg]	10%	2000	918.86	310.71	0.72	1038.42	129.6	2398.32	120
Potas [mg]	10%	4700	294.46	2379.67	154.08	335.95	0	3164.17	67
Wapń [mg]	10%	900	73.81	145.32	6.48	22.69	216	464.31	52
Fosfor [mg]	10%	580	96.77	668.83	20.16	102.14	0	887.9	153
Magnez [mg]	10%	304.5	13	166.23	9.36	29.53	0	218.13	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.63	4.26	0.36	0.96	0	6.22	98
Witamina A [µg]	25%	565	16.15	65.5	8.22	19.78	0	109.66	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.46	0	1.34	0	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	3.05	4.86	1	1.66	0	10.59	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.47	0.01	0.28	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.55	0.02	0.13	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.88	23.82	0.06	2.09	0	26.87	234
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.69	39.3	4.93	4.52	0	58.45	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.86	0	2.88	0.36	5.99	133

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	531.6	708.1	153.3	511.9	153	2057.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2246.8	2978.9	650.3	2161.3	643.5	8681	104
Białko [g]	10%	110	18.4	34.3	18.1	17.2	21.6	109.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	8.8	21	0.8	10.7	5.4	46.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	7.5	0.3	1.7	3.6	16	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	5.9	0	3.6	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	2.3	0	4.3	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	45.4	0	0	0	54	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	95.78	99.47	18.49	87.27	4.5	305.52	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	18.02	23.71	5.87	4.85	4.5	56.96	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.7	8.52	0.34	1.61	0	13.18	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	10%	2000	717.85	768.05	62.63	659.36	504	2711.91	135
Potas [mg]	10%	4700	389.55	828.81	0	326.06	0	1544.43	33
Wapń [mg]	10%	900	104.23	95.13	0	18.19	0	217.56	25
Fosfor [mg]	10%	580	134.92	123.29	0	24.65	0	282.86	48
Magnez [mg]	10%	304.5	22.79	46.83	0	12.93	0	82.56	26
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.77	3.51	0	0.74	0	6.03	95
Witamina A [µg]	25%	565	7.65	22.22	0	18.01	0	47.88	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.53	0	1.01	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	1.52	1.89	0	3.14	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.11	0	0.06	0	0.21	21
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.17	0	0.04	0	0.49	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	3.35	0	1.07	0	4.86	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.58	13.33	0	10.8	0	28.73	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.99	2.13	0.17	1.83	1.4	6.77	151

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	571.1	646.4	192	600	77.7	2087.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2405.5	2721.3	814.7	2524.6	330.4	8796.8	105
Białko [g]	10%	110	21	31.8	17.2	26.9	12.4	109.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	18.3	0.3	19.4	0	54.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	3.5	0.1	2.9	0	11.8	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.1	0	1.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.1	0	3.2	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	55.1	0	17.4	0	73.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.71	91.3	30.91	80.51	7.02	294.46	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.99	12.89	26.27	4.89	7.02	56.07	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.69	5.79	1.83	2.36	0	11.69	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	2000	945.73	225.8	55.08	914.21	54	2194.83	110
Potas [mg]	10%	4700	253.92	865.76	426.6	536.84	0	2083.13	43
Wapń [mg]	10%	900	32.32	46.01	6.48	47.39	0	132.21	15
Fosfor [mg]	10%	580	34.48	287.41	21.6	133.13	0	476.63	83
Magnez [mg]	10%	304.5	9.92	60.89	35.64	44.36	0	150.82	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	2.05	0.43	1.24	0	4.28	68
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	14.35	8.1	37.62	0	75.75	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.24	2.92	0.22	2.15	0	7.54	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.19	0.03	0.11	0	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.21	0.1	0.12	0	0.5	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.78	10.71	0.51	4.23	0	16.24	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	8.61	4.85	22.57	0	45.45	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.62	0.15	2.53	0.15	5.48	123

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	559.8	637.9	213.3	549.8	51	2011.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2359.1	2678.1	890.5	2325.3	215.1	8468.3	101
Białko [g]	10%	110	24.6	40.1	2.3	37.9	2.1	107.2	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	22	12.2	8.7	1.3	59.9	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	5.4	2.5	2.2	0.2	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	7.1	5.8	1.6	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4	2.9	3.2	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	54.6	22.6	1.8	0	397.6	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.07	75.34	24.26	80.43	7.55	268.69	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.23	16.95	13.89	6.02	7.29	48.39	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.57	11.23	1.66	0.97	0	15.44	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.49
Sód [mg]	10%	2000	778.13	264.36	25.35	1113.21	756	2937.06	147
Potas [mg]	10%	4700	349.8	1611.44	77.38	314.95	0	2353.59	50
Wapń [mg]	10%	900	80.36	118.33	9.93	97.57	0	306.21	34
Fosfor [mg]	10%	580	224.3	329.83	23.33	233.02	0	810.5	140
Magnez [mg]	10%	304.5	32.31	93.18	6.31	16.03	0	147.84	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.43	3.4	0.33	0.73	0	6.91	107
Witamina A [μg]	25%	565	6.82	41.77	14.76	15.52	0	78.89	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	1.08	0.1	1.04	0	4.75	47
witamina E [mg]	30%	9	2.06	3.15	2.09	2.24	0	9.56	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.31	0.01	0.07	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.34	0.04	0.45	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	8.32	0.1	0.93	0	9.74	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	25.06	0.28	9.31	0	38.76	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	0.73	0.07	3.09	2.1	7.34	163

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	554.1	685.8	124.8	537.4	127	2029.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2344.9	2878.1	529.6	2267.7	533.3	8553.7	101
Białko [g]	10%	110	22.2	24.6	16.3	23.4	7.9	94.6	85
Tłuszcz [g]	10%	66	7.3	25.4	0	12.6	5.4	50.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	7.9	0	2.8	3.2	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	8.9	0	4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.2	0	4.2	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	156.6	0	5.3	0	163.8	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	100.66	94.36	15.43	82.81	11.7	304.98	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.29	15.97	14.71	5.86	11.7	54.55	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.69	9.71	1.62	0.93	0	13.95	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	2000	677.76	213.8	54	1073.79	129.6	2148.95	108
Potas [mg]	10%	4700	307.47	1695.88	0	265.94	0	2269.3	49
Wapń [mg]	10%	900	76.65	179.97	0	48.55	216	521.18	58
Fosfor [mg]	10%	580	146.08	402.93	0	101.33	0	650.34	111
Magnez [mg]	10%	304.5	15.1	108.66	0	24.6	0	148.36	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	4.68	0	0.61	0	6.14	96
Witamina A [μg]	25%	565	15.93	50.68	0	7.81	0	74.44	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.09	0	1.04	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	2.24	3.29	0	2.32	0	7.86	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.35	0	0.06	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.55	0	0.16	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.9	6.44	0	0.4	0	7.75	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.56	30.41	0	4.68	0	44.66	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.88	0.59	0.15	2.98	0.36	5.37	120

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	513.5	656.1	35.7	647.6	153	2006	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2171.2	2765.2	150.9	2730	643.5	8460.8	101
Białko [g]	10%	110	21.2	40.7	0.7	38.3	21.6	122.7	112
Tłuszcz [g]	10%	66	8.5	16.1	0.1	17.4	5.4	47.6	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	3	0	3.5	3.6	12.3	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7	0	6.3	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0	5.7	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.1	0	55.9	0	148	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.61	90.28	8.56	84.86	4.5	276.83	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.3	18.8	5.54	7.54	4.5	48.7	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.53	6.54	1.36	1.07	0	10.5	36
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.73
Sód [mg]	10%	2000	1085.68	262.38	2.16	766.83	504	2621.07	130
Potas [mg]	10%	4700	228	1501.25	144	505.02	0	2378.29	51
Wapń [mg]	10%	900	37.18	176.05	6.48	101.68	0	321.4	36
Fosfor [mg]	10%	580	43.39	468.88	17.28	286.13	0	815.69	140
Magnez [mg]	10%	304.5	21.26	99.63	5.76	31.52	0	158.17	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.07	0.43	1.1	0	6.08	95
Witamina A [µg]	25%	565	6.22	23.26	1.62	16.29	0	47.41	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.14	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	1.53	2.82	0.53	3.96	0	8.87	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.24	0.01	0.11	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.42	0.03	0.39	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	16.93	0.65	7.13	0	25.05	218
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	13.96	0.97	9.77	0	28.44	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.72	0	2.13	1.4	6.55	146

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	655.3	664.1	105	543.2	77.7	2045.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2753.3	2800.5	445.2	2288	330.4	8617.6	102
Białko [g]	10%	110	23.6	55.2	1	21.5	12.4	113.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	13.7	0.3	16.1	0	55.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	3.7	0.1	3.7	0	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	3.3	0	4.5	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.3	0	4.3	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	175.1	0	108	0	284	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.9	84.67	25.38	78.52	7.02	280.51	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.17	13.78	20.73	3.51	7.02	53.22	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.74	9.61	1.83	0.97	0	14.16	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.22
Sód [mg]	10%	2000	1373.95	353.16	1.08	916.41	54	2698.61	136
Potas [mg]	10%	4700	250.5	1289.25	426.6	268.45	0	2234.81	47
Wapń [mg]	10%	900	38.53	114.24	6.48	25.27	0	184.53	21
Fosfor [mg]	10%	580	46.27	287.26	21.6	78.22	0	433.36	75
Magnez [mg]	10%	304.5	23.24	103.18	35.64	11.53	0	173.6	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.81	0.43	1.21	0	6.97	109
Witamina A [μg]	25%	565	6.9	51.58	8.1	15.52	0	82.11	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.52	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	1.54	1.26	0.22	3.03	0	6.06	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.51	0.03	0.06	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.42	0.1	0.18	0	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	4.39	0.51	0.78	0	6.04	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.13	30.95	4.85	9.31	0	49.26	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	0.98	0	2.54	0.15	6.74	150

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	581.5	713.2	66.3	572.5	127	2060.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2452.1	3009.7	280.8	2413.4	533.3	8689.6	103
Białko [g]	10%	110	24.5	58.4	1.9	29.6	7.9	122.4	111
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	12.7	0.8	15.5	5.4	48.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.8	0.3	4.7	3.2	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.6	0	1.5	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.9	0	3.1	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	118.8	0	1	0	120.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.7	96.91	12.96	79.04	11.7	290.32	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.96	20.66	0.34	4.66	11.7	47.34	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.7	11.2	0.34	0.9	0	15.14	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.16
Sód [mg]	10%	2000	858.25	312.69	8.64	1112.67	129.6	2421.86	121
Potas [mg]	10%	4700	338.7	2639.2	0	276.97	0	3254.88	69
Wapń [mg]	10%	900	61.93	241.6	0	69.22	216	588.76	66
Fosfor [mg]	10%	580	32.77	794.52	0	158.41	0	985.7	170
Magnez [mg]	10%	304.5	18.74	175.92	0	26.11	0	220.78	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	4.22	0	0.61	0	6.52	102
Witamina A [µg]	25%	565	7.65	85.77	0	6.75	0	100.17	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.2	0	1.03	0	2.25	22
witamina E [mg]	30%	9	1.49	3.38	0	1.54	0	6.42	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.5	0	0.07	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.71	0	0.27	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	26.96	0	0.44	0	27.76	241
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.58	51.46	0	4.05	0	60.1	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	0.86	0.02	3.09	0.36	6.05	134

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	543.4	624.2	189	559.6	153	2069.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2294.7	2627.4	797.4	2366.4	643.5	8729.6	103
Białko [g]	10%	110	22.5	36.5	9.2	38.8	21.6	128.7	116
Tłuszcz [g]	10%	66	11.1	15.8	4.1	9.2	5.4	45.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4	2.6	2.3	3.6	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0.8	2.4	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.9	0	3.3	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	12.2	67	0	151.2	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.03	89.86	29.44	80.74	4.5	293.59	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.71	14.47	27.54	6.19	4.5	65.42	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.62	11.79	1.62	0.99	0	16.03	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	2000	743.95	322.4	119.49	830.53	504	2520.39	126
Potas [mg]	10%	4700	250.5	807.45	346.17	342.77	0	1746.9	36
Wapń [mg]	10%	900	38.53	89.85	294.58	106.86	0	529.84	59
Fosfor [mg]	10%	580	46.27	197.53	238.09	271.13	0	753.03	130
Magnez [mg]	10%	304.5	23.24	52.05	29.45	18.45	0	123.21	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.57	0.24	1.17	0	4.49	70
Witamina A [μg]	25%	565	6.9	58.19	2.04	15.72	0	82.86	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0.02	1.36	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	1.54	2.24	0.09	2.34	0	6.22	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.19	0.08	0.08	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.28	0.39	0.54	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	3.53	0.23	0.94	0	5.06	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.13	34.91	1.22	9.43	0	49.72	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.06	0.89	0.33	2.3	1.4	6.3	140

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	524.8	813.8	36.1	605	127	2106.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2217.8	3423.1	153	2543.5	533.3	8870.8	105
Białko [g]	10%	110	25.5	50.7	0.6	19.4	7.9	104.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	9.7	24.1	0.1	21.9	5.4	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	3.6	0	7.4	3.2	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.2	0	1.5	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.4	0	3.2	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	90.8	0	0	0	91.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.56	103.65	8.49	82.99	11.7	291.41	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.05	27.91	6.48	6.75	11.7	58.9	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.53	10.59	0.86	1.09	0	14.09	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.56
Sód [mg]	10%	2000	1226.08	318.91	0.72	1263.51	129.6	2938.83	146
Potas [mg]	10%	4700	228	2858.13	154.08	228.55	0	3468.77	74
Wapń [mg]	10%	900	37.18	295.08	6.48	11.17	216	565.93	63
Fosfor [mg]	10%	580	43.39	766.43	20.16	17.02	0	847.01	145
Magnez [mg]	10%	304.5	21.26	177.66	9.36	7.93	0	216.22	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	5.1	0.36	0.55	0	6.49	102
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	63.65	8.22	15.52	0	93.62	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.01	0	1.01	0	2.04	20
witamina E [mg]	30%	9	1.53	4.84	1	2.23	0	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.38	0.01	0.04	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.72	0.02	0.03	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	12.71	0.06	0.76	0	13.87	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	30.57	4.93	9.31	0	48.56	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.88	0	3.5	0.36	7.34	163

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	562.2	812	109.7	499.7	51	2034.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2368.9	3413.6	464.3	2109.7	215.1	8571.8	102
Białko [g]	10%	110	24.3	54.8	2.7	20	2.1	104.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	25	1.3	10.8	1.3	54.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	9.4	0.3	2	0.2	16.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	8.4	0.5	3.3	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4	0.1	4	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	148.5	41	0.3	0	508.5	170
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.8	97.8	22.07	81.09	7.55	290.34	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.48	15.36	13.3	5.58	7.29	46.02	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.73	12.19	0.86	1.27	0	16.07	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.06
Sód [mg]	10%	2000	782.18	364.6	17.86	903.9	756	2824.55	141
Potas [mg]	10%	4700	375.72	1594.97	53.35	292.29	0	2316.34	49
Wapń [mg]	10%	900	75.5	148.63	12.89	56.68	0	293.71	32
Fosfor [mg]	10%	580	215.39	632.74	30.41	75.56	0	954.12	164
Magnez [mg]	10%	304.5	20.97	121.35	4.22	24.4	0	170.95	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.51	4.46	0.45	0.87	0	8.3	130
Witamina A [µg]	25%	565	16.27	30.88	15.69	7.99	0	70.85	12
Witamina D [µg]	10%	10	2.51	1.14	0.19	1.02	0	4.87	48
witamina E [mg]	30%	9	2.76	3.62	0.09	2.2	0	8.68	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.35	0.01	0.06	0	0.53	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.5	0.07	0.12	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.83	21.5	0.08	0.41	0	22.83	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.76	18.53	9.41	4.79	0	42.51	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	1.01	0.04	2.51	2.1	7.06	156

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	539.4	883.3	61.5	501.1	127	2112.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2278.8	3711.4	260.5	2119.5	533.3	8903.7	105
Białko [g]	10%	110	29.9	41.1	0.9	20	7.9	99.9	90
Tłuszcz [g]	10%	66	10.3	32.2	0.3	8	5.4	56.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	7.7	0	1.9	3.2	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.9	0	1.6	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.2	0	3.2	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38	119.5	0	1.3	0	159	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.42	109.66	14.31	87.66	11.7	305.76	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.1	25.34	14.13	3.93	11.7	61.21	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.7	4.81	1.26	0.97	0	8.75	29
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.87
Sód [mg]	10%	2000	700.05	199.88	0	892.85	129.6	1922.39	96
Potas [mg]	10%	4700	405.12	820.12	0	237.72	0	1462.97	31
Wapń [mg]	10%	900	97.66	219.6	0	19.02	216	552.29	61
Fosfor [mg]	10%	580	237.05	427.53	0	35.41	0	699.99	121
Magnez [mg]	10%	304.5	36.41	55.25	0	8.75	0	100.42	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.16	2.38	0	0.57	0	4.12	64
Witamina A [μg]	25%	565	9.11	58.62	0	15.52	0	83.25	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.54	0.81	0	1.01	0	3.37	33
witamina E [mg]	30%	9	1.74	4.81	0	2.24	0	8.8	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.16	0	0.04	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.76	0	0.06	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.37	2.67	0	0.77	0	5.83	51
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.46	35.17	0	9.31	0	49.95	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	0.55	0	2.48	0.36	4.8	107

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	533.8	596.4	153.3	682.7	153	2119.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2253.6	2516.1	650.3	2867	643.5	8930.6	107
Białko [g]	10%	110	22.9	38	18.1	28	21.6	128.8	118
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	12	0.8	27.2	5.4	56.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	2.9	0.3	10.7	3.6	20.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.3	0	1.5	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	2.6	0	3.2	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	69.8	0	0	0	197.6	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.49	87.8	18.49	81.91	4.5	279.2	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.52	17.08	5.87	6.99	4.5	42.98	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.7	7.61	0.34	1.09	0	11.75	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.48
Sód [mg]	10%	2000	1008.1	198.11	62.63	1418.31	504	3191.17	159
Potas [mg]	10%	4700	386.85	2058.18	0	228.55	0	2673.59	57
Wapń [mg]	10%	900	79.03	203.43	0	11.17	0	293.64	33
Fosfor [mg]	10%	580	106.12	531.72	0	17.02	0	654.86	113
Magnez [mg]	10%	304.5	23.24	126.93	0	7.93	0	158.11	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.49	3.39	0	0.55	0	6.43	101
Witamina A [µg]	25%	565	7.65	87.85	0	15.52	0	111.03	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.47	0	1.01	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	1.67	2.81	0	2.23	0	6.73	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.37	0	0.04	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.55	0	0.03	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	14.63	0	0.76	0	15.78	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.58	52.71	0	9.31	0	66.61	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	0.55	0.17	3.93	1.4	7.97	177

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	515.2	646.7	192	635	127	2116.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2179.6	2724	814.7	2677.9	533.3	8929.7	106
Białko [g]	10%	110	22.2	31.5	17.2	40.3	7.9	119.4	109
Tłuszcz [g]	10%	66	7.4	18	0.3	16.4	5.4	47.6	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	2.7	0.1	5.9	3.2	13.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	8.4	0	3.5	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.6	0	4.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	66.3	0	23.6	0	91.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.65	91.61	30.91	81.68	11.7	306.56	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.72	19.05	26.27	7.83	11.7	78.58	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.69	4.08	1.83	0.81	0	8.42	29
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.13
Sód [mg]	10%	2000	676.18	249.77	55.08	1173.03	129.6	2283.67	114
Potas [mg]	10%	4700	297.12	888.67	426.6	298.69	0	1911.09	40
Wapń [mg]	10%	900	75.52	86.01	6.48	21.88	216	405.9	45
Fosfor [mg]	10%	580	142.48	279.41	21.6	84.82	0	528.32	92
Magnez [mg]	10%	304.5	13.97	63.41	35.64	25.58	0	138.62	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.64	3.51	0.43	0.85	0	5.44	85
Witamina A [µg]	25%	565	15.67	14.64	8.1	6.07	0	44.49	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.48	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	2.24	2.97	0.22	1.93	0	7.38	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.13	0.03	0.07	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.24	0.1	0.07	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.86	11.4	0.51	2.34	0	15.12	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	8.78	4.85	3.64	0	26.69	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.69	0.15	3.25	0.36	5.7	127

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	617	582.6	96.6	724.2	77.7	2098.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2597.1	2444.6	410.1	3038.9	330.4	8821.4	105
Białko [g]	10%	110	28.8	50.5	1.3	30.9	12.4	124	112
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	21.6	0	30.7	0	72	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	6.9	0	7.4	0	22.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.6	0	10.6	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.1	0	6.6	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	175	0	324	0	499.9	166
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.09	50.93	23.49	81.59	7.02	245.13	107
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.61	14.55	22.95	4.05	7.02	53.19	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.53	8.97	1.35	1.53	0	13.38	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	10%	2000	1193.68	328.2	0.1	1123.78	54	2699.79	135
Potas [mg]	10%	4700	228	1938.49	0	434.88	0	2601.38	55
Wapń [mg]	10%	900	37.18	107.97	0	64.27	0	209.43	23
Fosfor [mg]	10%	580	43.39	255.87	0	215.47	0	514.73	88
Magnez [mg]	10%	304.5	21.26	86.46	0	23.9	0	131.63	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	3	0	2.73	0	6.21	97
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	82.27	0	31.08	0	119.58	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	2.54	0	4.02	40
witamina E [mg]	30%	9	1.53	2.3	0	4.84	0	8.69	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.3	0	0.11	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.31	0	0.51	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	5.79	0	0.94	0	7.06	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	49.36	22.95	18.65	0	94.7	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	0.91	0	3.12	0.15	6.74	149

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	562.2	771.9	35.7	486	153	2008.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2378.1	3256.6	150.9	2054.4	643.5	8483.7	101
Białko [g]	10%	110	19.8	36.2	0.7	24.3	21.6	102.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	8.1	16.4	0.1	8.4	5.4	38.6	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	4.1	0	2.3	3.6	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.3	0	1.9	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.7	0	3.2	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	37.7	0	5.4	0	44.1	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	103.72	123.33	8.56	78.7	4.5	318.83	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	11.82	25.67	5.54	5.04	4.5	52.59	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.7	7.29	1.36	1.11	0	12.46	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.85
Sód [mg]	10%	2000	1094.73	981.48	2.16	656.97	504	3239.35	162
Potas [mg]	10%	4700	338.72	1054.34	144	342.2	0	1879.28	39
Wapń [mg]	10%	900	62.66	156.3	6.48	51.82	0	277.28	31
Fosfor [mg]	10%	580	32.77	236.15	17.28	107.56	0	393.77	69
Magnez [mg]	10%	304.5	19.01	68.53	5.76	27.99	0	121.31	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	2.58	0.43	0.71	0	5.43	85
Witamina A [µg]	25%	565	7.65	35.55	1.62	9.13	0	53.95	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.62	0	1.04	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	9	1.49	2.44	0.53	1.69	0	6.17	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.2	0.01	0.07	0	0.31	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.31	0.03	0.17	0	0.59	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	4.32	0.65	0.68	0	6.02	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.58	21.33	0.97	5.48	0	32.37	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	2.72	0	1.82	1.4	8.09	180

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	514.4	750.7	152.7	584.7	127	2129.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.5	3153.6	642.3	2460.9	533.3	8965.7	107
Białko [g]	10%	110	26.8	46	2.8	23.5	7.9	107.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	8	25.4	5.3	18.9	5.4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	3.9	3.2	5.5	3.2	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	13	1.5	1.5	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	7	0.1	3.2	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	139.3	39.4	0	0	180.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.53	89.68	23.57	80.43	11.7	289.92	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.09	15.33	9.09	3.46	11.7	45.69	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.62	10.59	0.61	0.97	0	13.79	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.5
Sód [mg]	10%	2000	1068.4	415.49	37.32	1058.31	129.6	2709.14	135
Potas [mg]	10%	4700	293.7	2461.11	15.34	228.55	0	2998.71	63
Wapń [mg]	10%	900	81.73	167.82	13.69	11.17	216	490.43	55
Fosfor [mg]	10%	580	154.27	662.92	21.55	17.02	0	855.77	148
Magnez [mg]	10%	304.5	27.29	161.55	1.55	7.93	0	198.34	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	5.03	0.18	0.55	0	6.37	100
Witamina A [μg]	25%	565	6.9	94.5	0.06	15.52	0	116.99	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.74	0.15	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	1.55	4.91	0.14	2.23	0	8.85	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.43	0	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.62	0.03	0.03	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.44	12.92	0	0.76	0	14.14	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.13	31.29	0.03	9.31	0	44.78	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	1.15	0.1	2.93	0.36	6.77	150

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	562.2	766.1	117.9	578.5	51	2075.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2368.9	3216.5	499	2435.5	215.1	8735.2	104
Białko [g]	10%	110	24.3	56.7	3.9	25.7	2.1	112.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	27.1	1.7	18.2	1.3	64	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.9	0.5	5	0.2	14.1	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	12.9	0.7	4.7	0	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	7.2	0.1	3.5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	144.3	58.7	33.4	0	555	185
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.8	79.51	21.88	78.32	7.55	269.09	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.48	20.44	13.93	3.71	7.29	49.86	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.73	11.56	0.33	0.91	0	14.56	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.56
Sód [mg]	10%	2000	782.18	318.63	24.38	1032.1	756	2913.31	146
Potas [mg]	10%	4700	375.72	2228.4	21.86	317.48	0	2943.47	62
Wapń [mg]	10%	900	75.5	129.21	7.74	21.81	0	234.28	25
Fosfor [mg]	10%	580	215.39	704.72	33.28	89.92	0	1043.32	181
Magnez [mg]	10%	304.5	20.97	145.92	1.95	28.15	0	197.01	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.51	4.21	0.35	0.89	0	7.98	125
Witamina A [µg]	25%	565	16.27	44.62	36.97	17.61	0	115.49	21
Witamina D [µg]	10%	10	2.51	1.08	0.27	1.29	0	5.16	52
witamina E [mg]	30%	9	2.76	5.5	0.09	1.64	0	10.01	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.44	0	0.24	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.57	0.08	0.11	0	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.83	26.56	0	1.8	0	29.21	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.76	26.77	0	4.44	0	40.99	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	0.88	0.06	2.86	2.1	7.28	161

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2067.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8710.6	103
Białko [g]	10%	110	112.6	102
Tłuszcz [g]	10%	66	54.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	211.9	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	287.3	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	54.68	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	44
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2682.44	134
Potas [mg]	10%	4700	2347.41	50
Wapń [mg]	10%	900	370.14	41
Fosfor [mg]	10%	580	679.34	117
Magnez [mg]	10%	304.5	153.82	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.91	93
Witamina A [µg]	25%	565	82.64	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	7.85	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.71	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	45.49	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.7	149