

Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 6-26.07.2026 rok (21 dni) ++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

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

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-07-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy,	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 familialna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [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 (karoten).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 4. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		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] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-07				
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: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g 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	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 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszonek 80.00g	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [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.]	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, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. p#O Pulpety z indyka duszone 220.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]		składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, # płatki jaglane M 15% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 0%	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka 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. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [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 cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o 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 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. Brokuły ugotowane 150.00g	1. Brzoskwinia 100.00g 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. #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] 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 pszeny 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, 2026-07-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 7. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Miód pszczeli 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, #Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], 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. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #ciastka biszkopty 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 130.00g [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 sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, #koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-07-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	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	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 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

84%, Kasza orkiszowa 5 (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]	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]		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 80.00g 5. #Kiełbasa biała 50.00g [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.] 7. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%	
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. 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, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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 80.00g 5. p#w Poledwica 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, 2026-07-13

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: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozspanka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozspanka warzywna 10% 7. #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] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%
---	--	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-07-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g 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. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwiowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [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 sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

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.]				
--	--	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-07-15

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: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g 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. 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% 4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. 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. #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 100.00g [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 80.00g 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, 2026-07-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. #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] 8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), 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. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet 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]	1. #ciastka biszkoptyowe 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 i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. P#w kielbasa 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, 2026-07-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: miruna 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	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 sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p# Pasta z dorsza - paprykarz 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]				
Dzień: 13 - Sobota, 2026-07-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 7. 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.] 8. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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 Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. 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%	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 100.00g [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 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. K#o Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos 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 jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 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 100.00g [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 80.00g 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 Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

			barwnik E120, substancja konserwująca E250]	
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-07-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. 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 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczanego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [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 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-07-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: 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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. Arbuz 150.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [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 80.00g 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.]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 17 - Środa, 2026-07-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [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 sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-07-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosół 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. # Udka kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [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 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	[składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]
Dzień: 19 - Piątek, 2026-07-24				

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 8. p# 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. # Biszkopty okrągłe M 20.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. S kyr 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 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. k# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 20 - Sobota, 2026-07-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
--	---	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-07-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna] 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 100.00g [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 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Połędwica sopočka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	820	544.7	192	481.9	77.7	2116.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.3	2299.1	814.7	2031.9	330.4	8931.7	106
Białko [g]	10%	110	37.5	27.6	17.2	23.2	12.4	118.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	21.4	10.3	0.3	12.7	0	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.9	0.1	3.7	0	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	1.5	0	1.7	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	0.9	0	3.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	28	0	32.9	0	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.12	88.29	30.91	68.86	7.02	317.22	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.01	20.99	26.27	3.02	7.02	77.32	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.02	5.95	1.83	0.74	0	14.56	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	13.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.24
Sód [mg]	10%	2000	1213.04	879.75	55.08	874.02	54	3075.9	155
Potas [mg]	10%	4700	767.54	978.82	426.6	300.3	0	2473.28	52
Wapń [mg]	10%	900	351.07	230.82	6.48	18.81	0	607.19	68
Fosfor [mg]	10%	580	470.79	212.87	21.6	107.22	0	812.49	140
Magnez [mg]	10%	304.5	96.8	62.11	35.64	27.39	0	221.96	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.5	0.43	0.67	0	7.21	113
Witamina A [μg]	25%	565	8.11	80.61	8.1	5.64	0	102.46	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.08	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	3.17	1.32	0.22	1.64	0	6.36	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.21	0.03	0.07	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.3	0.1	0.09	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.22	3.98	0.51	4.02	0	9.73	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.86	48.36	4.85	3.38	0	61.48	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	2.44	0.15	2.42	0.15	7.68	171

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	819.7	672.7	61.5	459.2	127	2140.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3446.8	2827	260.5	1938.2	533.3	9006	107
Białko [g]	10%	110	32.1	43.9	0.9	16	7.9	100.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	23.4	0.3	10.4	5.4	67.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	3.4	0	1.7	3.2	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.5	0	3.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	6.1	0	4.2	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	141.4	0	0	0	152.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	110.99	74.46	14.31	75.72	11.7	287.19	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.44	19.28	14.13	3.63	11.7	69.2	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.48	5.85	1.26	1.11	0	11.71	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.4
Sód [mg]	10%	2000	1580.86	749.22	0	566.96	129.6	3026.66	150
Potas [mg]	10%	4700	545.43	1264.83	0	260.57	0	2070.84	45
Wapń [mg]	10%	900	296.29	72.05	0	20.82	216	605.17	67
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	516.18	0	28.52	0	832.94	144
Magnez [mg]	10%	304.5	47.05	96.28	0	20.73	0	164.06	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	2.71	0	0.6	0	4.81	75
Witamina A [μg]	25%	565	12.67	56.46	0	7.43	0	76.57	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.3	0	1.01	0	2.41	24
witamina E [mg]	30%	9	2.34	4.49	0	2.42	0	9.26	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.19	0	0.05	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.42	0	0.03	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.15	10.66	0	0.55	0	12.37	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.6	5.92	0	4.45	0	17.99	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	2.08	0	1.57	0.36	7.56	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.9	609.3	37.8	529.4	153	2098.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3243.4	2564.6	160.1	2232.2	643.5	8843.9	104
Białko [g]	10%	110	33.6	53.1	0.1	21.5	21.6	130.1	119
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	17.2	0	14.1	5.4	55	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.7	0	5.1	3.6	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.2	0	1.4	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.3	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	187.4	0	0	0	314.5	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.57	63.71	9.9	79.37	4.5	277.06	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.01	9.84	9.18	3.2	4.5	41.74	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.52	6.92	1.62	0.77	0	12.84	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.65
Sód [mg]	10%	2000	1204.07	270.38	0	1021.01	504	2999.47	150
Potas [mg]	10%	4700	605.31	1977.82	0	182.87	0	2766.01	59
Wapń [mg]	10%	900	294.85	112.87	0	9.71	0	417.44	47
Fosfor [mg]	10%	580	377.24	257.24	0	13.62	0	648.11	111
Magnez [mg]	10%	304.5	59.25	91.66	0	6.63	0	157.55	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	3.16	0	0.47	0	5.86	92
Witamina A [μg]	25%	565	7.36	45.23	0	12.41	0	65.01	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.4	0	1.01	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	2.2	1.61	0	2.08	0	5.9	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.3	0	0.03	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.29	0	0.02	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.16	5.67	0	0.61	0	7.44	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.41	27.13	0	7.45	0	39	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.75	0	2.83	1.4	7.49	167

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.2	601.9	131.5	543.8	127	2133.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3078.2	2534.4	558.1	2290.6	533.3	8994.8	106
Białko [g]	10%	110	33.5	42.3	17.1	20.2	7.9	121.2	111
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	16.1	0.1	16.4	5.4	52.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.2	0	4.8	3.2	16.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.5	0	1.4	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.7	0	3.1	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	83.1	0	0	0	93.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.21	75.43	16.24	79.16	11.7	300.75	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.35	13.18	12.46	2.97	11.7	56.68	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	7.29	1.71	0.74	0	14.91	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.54
Sód [mg]	10%	2000	1211.29	171.27	56.7	928.06	129.6	2496.92	125
Potas [mg]	10%	4700	668.58	2023.7	180	171.78	0	3044.07	65
Wapń [mg]	10%	900	285.02	165.16	8.1	15.33	216	689.63	77
Fosfor [mg]	10%	580	408.4	573.97	21.6	22.26	0	1026.23	177
Magnez [mg]	10%	304.5	87.15	133.89	7.2	16.35	0	244.6	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.18	0.54	0.45	0	6.79	106
Witamina A [µg]	25%	565	14.14	86.44	2.02	5.64	0	108.25	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	2.98	3.59	0.67	1.54	0	8.79	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.38	0.01	0.04	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.53	0.04	0.02	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.51	18.04	0.82	0.25	0	20.63	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	51.86	1.21	3.38	0	64.95	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.47	0.15	2.57	0.36	6.24	139

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	703.9	663.5	153.3	459.1	153	2132.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2975.1	2792.4	650.3	1937.6	643.5	8999.1	107
Białko [g]	10%	110	26.4	33.3	18.1	15.6	21.6	115.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	18.3	0.8	10.4	5.4	47	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	7.1	0.3	1.7	3.6	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.8	0	3.5	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.8	0	4.3	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	42.5	0	0	0	61.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.04	95.83	18.49	76.37	4.5	319.25	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.53	21.6	5.87	3.86	4.5	53.38	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	9.26	0.34	1.58	0	14.19	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.01
Sód [mg]	10%	2000	822.26	737.8	62.63	575.84	504	2702.55	135
Potas [mg]	10%	4700	618.87	691.45	0	247.4	0	1557.73	33
Wapń [mg]	10%	900	337.56	81.3	0	22.78	0	441.65	50
Fosfor [mg]	10%	580	399.6	125.63	0	22.76	0	548	95
Magnez [mg]	10%	304.5	60.36	41.3	0	12.57	0	114.23	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	2	0	0.77	0	4.39	68
Witamina A [µg]	25%	565	6.99	15.37	0	13.29	0	35.66	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.47	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	1.96	1.9	0	2.83	0	6.7	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.14	0	0.05	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.16	0	0.06	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	3.02	0	0.72	0	4.85	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.19	9.22	0	7.97	0	21.39	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.28	2.04	0.17	1.59	1.4	6.75	150

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.1	646.4	105	622.8	77.7	2216.1	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3219.1	2721.3	445.2	2618	330.4	9334.2	110
Białko [g]	10%	110	32.1	31.8	1	33.4	12.4	110.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	18.3	0.3	22.7	0	61.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	3.5	0.1	6.2	0	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.1	0	4.3	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.1	0	4.7	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	46.9	0	112.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.24	91.3	25.38	71.46	7.02	311.41	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.1	12.89	20.73	6.06	7.02	62.82	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.01	5.79	1.83	0.93	0	14.58	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.76
Sód [mg]	10%	2000	1084.93	225.8	1.08	1078.56	54	2444.38	122
Potas [mg]	10%	4700	532.14	865.76	426.6	502.68	0	2327.19	49
Wapń [mg]	10%	900	265.58	46.01	6.48	20.46	0	338.54	38
Fosfor [mg]	10%	580	252.52	287.41	21.6	218.82	0	780.37	136
Magnez [mg]	10%	304.5	40.71	60.89	35.64	44.4	0	181.64	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.2	2.05	0.43	0.83	0	4.52	71
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	14.35	8.1	6.09	0	42.7	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.48	2.92	0.22	2.65	0	8.28	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.19	0.03	0.11	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.21	0.1	0.14	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.21	10.71	0.51	9.79	0	22.23	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	8.61	4.85	3.65	0	25.62	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.62	0	2.99	0.15	6.11	136

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767	584.4	152.7	561.7	51	2117	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235	2454.8	642.3	2376	215.1	8923.4	106
Białko [g]	10%	110	33.3	34.3	2.8	38.3	2.1	110.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	19.4	5.3	8.5	1.3	53.2	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.7	3.2	2.2	0.2	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.1	1.5	1.6	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.4	0.1	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	39.4	1.8	0	403.6	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.61	72.72	23.57	83.63	7.55	306.09	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.58	16.18	9.09	8.72	7.29	55.88	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.56	9.44	0.61	1.58	0	15.2	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.32
Sód [mg]	10%	2000	919.14	210.33	37.32	1144.17	756	3066.97	154
Potas [mg]	10%	4700	682.82	1375.9	15.34	337.09	0	2411.17	51
Wapń [mg]	10%	900	317.98	91.37	13.69	119.8	0	542.86	60
Fosfor [mg]	10%	580	490.68	253.61	21.55	228.25	0	994.09	172
Magnez [mg]	10%	304.5	66.16	77.11	1.55	21.79	0	166.62	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	2.67	0.18	1.55	0	7.85	123
Witamina A [µg]	25%	565	7.96	36.16	0.06	6	0	50.19	8
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.67	0.15	1.04	0	4.46	45
witamina E [mg]	30%	9	2.55	2.76	0.14	1.49	0	6.96	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.26	0	0.03	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.26	0.03	0.45	0	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.19	6.17	0	0.44	0	7.82	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.78	21.7	0.03	3.59	0	30.11	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.58	0.1	3.17	2.1	7.66	171

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	784.4	586.4	37.8	619.5	127	2155.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3308.8	2462.5	160.1	2611	533.3	9075.8	107
Białko [g]	10%	110	28.4	20.4	0.1	36.2	7.9	93.3	85
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	20.7	0	17.4	5.4	62.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	6.1	0	3.1	3.2	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.8	0	6.9	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	0	5.8	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	52.3	0	210.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.41	83.45	9.9	79.88	11.7	312.36	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.55	13.16	9.18	5.16	11.7	61.76	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	8.12	1.62	0.83	0	14.13	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.46
Sód [mg]	10%	2000	1247.65	176.81	0	721.98	129.6	2276.06	113
Potas [mg]	10%	4700	572.1	1365.08	0	543.48	0	2480.67	53
Wapń [mg]	10%	900	269.18	160.12	0	51.63	216	696.94	78
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	340.72	0	291.34	0	933.19	161
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	89.96	0	47.75	0	183.11	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.04	0	0.93	0	6.47	101
Witamina A [µg]	25%	565	14.14	42.02	0	7.16	0	63.33	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.91	0	1.04	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.79	0	3.44	0	8.81	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.29	0	0.12	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.48	0	0.27	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	4.81	0	9.85	0	16.16	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	25.21	0	4.29	0	37.99	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.49	0	2	0.36	5.69	126

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	777.8	690.8	72.4	464.9	153	2159	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.9	2909	307.4	1955.8	643.5	9095.8	109
Białko [g]	10%	110	38.9	52.2	1.5	26.6	21.6	141	127
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	19.2	0.2	15.7	5.4	59.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.6	0	2.5	3.6	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.4	0	6.4	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.7	0	5.8	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.2	0	24.3	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.99	80.18	16.02	54.62	4.5	271.32	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.18	19.68	15.02	4.62	4.5	59.02	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	6.13	0	1.08	0	12.25	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.96
Sód [mg]	10%	2000	1586.05	296.01	1.79	499.47	504	2887.34	144
Potas [mg]	10%	4700	647.85	1690.72	0	368.15	0	2706.72	58
Wapń [mg]	10%	900	288.91	206.14	0	89.5	0	584.56	65
Fosfor [mg]	10%	580	415.53	616.9	0	215.8	0	1248.24	215
Magnez [mg]	10%	304.5	96.22	117.73	0	26.59	0	240.55	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	4.18	0	0.99	0	7.72	120
Witamina A [μg]	25%	565	6.58	22.82	0	14.7	0	44.1	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.38	0	3.8	0	9.61	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.28	0	0.08	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.54	0	0.3	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.14	23.18	0	5.28	0	29.61	258
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	13.69	0	8.82	0	26.46	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	0.82	0	1.38	1.4	7.21	160

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	833.7	675.8	80.4	420.8	77.7	2088.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3506.3	2846.4	341.2	1769	330.4	8793.5	105
Białko [g]	10%	110	32.4	52	1.8	17.4	12.4	116.3	106
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	16.2	0	15.4	0	59.9	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.1	0	3.6	0	17.6	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.6	0	4.5	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.3	0	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	97.8	0	108	0	216.6	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.03	85.69	18.9	53.36	7.02	279.01	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.03	19.92	18.9	2.83	7.02	67.71	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	10.89	1.35	0.77	0	16.39	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.04
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.69
Sód [mg]	10%	2000	1517.05	285.37	518.4	711.71	54	3086.55	155
Potas [mg]	10%	4700	542.1	2042.33	0	222.77	0	2807.2	60
Wapń [mg]	10%	900	281.35	321.14	0	23.81	0	626.31	70
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	825.31	0	74.82	0	1204.29	207
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	191.57	0	10.23	0	254.26	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	5.72	0	1.13	0	9.15	144
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	79.02	0	12.41	0	98.64	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.01	0	1.52	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.36	0	2.87	0	9.17	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.71	0	0.05	0	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.9	0	0.17	0	1.57	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	21.9	0	0.62	0	24.49	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	47.41	0	7.45	0	59.18	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.21	0.79	1.44	1.97	0.15	7.71	172

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	774.9	558.8	66.3	569.5	127	2096.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3270	2356.3	280.8	2400.8	533.3	8841.4	104
Białko [g]	10%	110	26.1	53.6	1.9	29.4	7.9	119	109
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	11.1	0.8	15.5	5.4	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	2.6	0.3	4.7	3.2	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.1	0	1.5	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.6	0	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.5	0	1	0	133.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.38	65.9	12.96	78.44	11.7	299.39	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.35	20.27	0.34	4.1	11.7	60.77	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	9.69	0.34	0.74	0	14.33	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	2000	851.65	328.11	8.64	1112.2	129.6	2430.2	121
Potas [mg]	10%	4700	572.1	2256.16	0	223.62	0	3051.9	65
Wapń [mg]	10%	900	269.18	228.7	0	67.17	216	781.06	86
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	733.33	0	151.86	0	1186.32	204
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	155.5	0	21.21	0	222.12	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.14	0	0.56	0	6.2	97
Witamina A [µg]	25%	565	14.14	47.96	0	5.64	0	67.74	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.27	0	1.03	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.66	0	1.54	0	6.78	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.43	0	0.05	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.64	0	0.27	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	26.17	0	0.36	0	28.02	244
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	28.77	0	3.38	0	40.64	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.91	0.02	3.08	0.36	6.07	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.1	608.7	37.8	578.2	153	2089	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3001.4	2562	160.1	2441.9	643.5	8809	105
Białko [g]	10%	110	38.6	35.5	0.1	33.1	21.6	129.1	117
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	15.3	0	11.7	5.4	48.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.9	0	2	3.6	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	4.1	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.8	0	4.5	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	1.8	0	81.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.35	87.9	9.9	85.8	4.5	293.46	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.96	14.09	9.18	6.26	4.5	50	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	11.68	1.62	1.64	0	17.95	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	2000	1322.89	313.79	0	696.54	504	2837.23	142
Potas [mg]	10%	4700	557.67	763.08	0	310.39	0	1631.15	35
Wapń [mg]	10%	900	294.13	88.47	0	109.6	0	492.22	55
Fosfor [mg]	10%	580	293.85	186.27	0	238.17	0	718.3	124
Magnez [mg]	10%	304.5	55.18	49.55	0	19.58	0	124.32	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.32	2.45	0	0.92	0	4.71	74
Witamina A [μg]	25%	565	6.73	57.54	0	12.46	0	76.74	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.04	0	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.22	0	2.94	0	7.1	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.18	0	0.07	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.27	0	0.47	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.98	3.19	0	0.75	0	4.94	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.04	34.52	0	7.47	0	46.04	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.87	0	1.93	1.4	7.09	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	581.7	192	481.1	127	2117.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3107.1	2446.1	814.7	2016.8	533.3	8918.2	106
Białko [g]	10%	110	36.9	29.8	17.2	17.1	7.9	109.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	18.4	0.3	22	5.4	59.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.3	0.1	7.5	3.2	20.4	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6	0	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.1	0	0	0	25.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.75	77.64	30.91	53.83	11.7	294.84	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.56	16.13	26.27	2.69	11.7	77.35	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.82	6.91	1.83	0.77	0	16.34	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.71
Sód [mg]	10%	2000	1401.58	183.61	55.08	1069.61	129.6	2839.49	141
Potas [mg]	10%	4700	599.97	1356.09	426.6	182.87	0	2565.54	55
Wapń [mg]	10%	900	289.27	86.26	6.48	9.71	216	607.73	68
Fosfor [mg]	10%	580	251.15	216.32	21.6	13.62	0	502.7	86
Magnez [mg]	10%	304.5	47.77	74.88	35.64	6.63	0	164.93	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	3.78	0.43	0.47	0	6.79	106
Witamina A [μg]	25%	565	7.72	49.36	8.1	12.41	0	77.61	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	1.88	2.21	0.22	2.08	0	6.41	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.22	0.03	0.03	0	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.22	0.1	0.02	0	0.74	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.87	4.49	0.51	0.61	0	6.49	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.63	29.61	4.85	7.45	0	46.56	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.89	0.51	0.15	2.97	0.36	7.09	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	779.4	733.9	114.4	399	51	2077.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3283.9	3085	484.1	1679.6	215.1	8748	105
Białko [g]	10%	110	35.1	53.1	2.6	15.6	2.1	108.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	24	1.3	12.6	1.3	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	8.9	0.3	2.7	0.2	18.8	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.6	7.3	0.4	3.3	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4	0.1	4	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	207.2	41	0.3	0	576.6	192
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.39	80.59	23.35	56.16	7.55	283.06	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.51	13.52	14.42	5.03	7.29	54.79	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.37	8.66	0.92	1.1	0	16.06	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.89
Sód [mg]	10%	2000	920.87	332.74	18.14	656.82	756	2684.58	135
Potas [mg]	10%	4700	757.41	1158.64	53.64	251.79	0	2221.48	47
Wapń [mg]	10%	900	334.25	87.91	6.61	54.25	0	483.04	54
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	222.28	25.85	70.37	0	909.34	156
Magnez [mg]	10%	304.5	99.13	49.15	2.22	20.84	0	171.36	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.68	2.54	0.33	0.8	0	8.37	131
Witamina A [µg]	25%	565	13.12	17.22	2.18	6.77	0	39.31	6
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	3.35	2.09	0.17	2.18	0	7.81	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.16	0.01	0.05	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.2	0.06	0.11	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.36	4.37	0.05	0.35	0	6.15	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	10.33	1.31	4.06	0	23.58	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.92	0.05	1.82	2.1	6.71	148

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	747.5	848.8	41.5	490.8	127	2255.8	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3158.4	3561.8	175.4	2066	533.3	9495.1	112
Białko [g]	10%	110	38.7	38.6	0.3	34.1	7.9	119.8	108
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	35	0.3	15.8	5.4	69.9	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	9.6	0	2.2	3.2	19.6	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	12.9	0	6.6	0	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.2	0	6	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.5	118.6	0	47.3	0	213.5	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.02	96.44	10.08	53.53	11.7	291.77	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.33	24.75	9.72	3.53	11.7	66.04	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	3.69	1.71	1.05	0	10.03	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	2000	840.72	193.2	0	497.2	129.6	1660.73	83
Potas [mg]	10%	4700	723.99	452.15	0	575.91	0	1752.07	37
Wapń [mg]	10%	900	333.28	198.73	0	39.09	216	787.1	87
Fosfor [mg]	10%	580	501.33	367.2	0	263.41	0	1131.95	194
Magnez [mg]	10%	304.5	69.21	35.23	0	37.93	0	142.38	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.11	1.73	0	1.04	0	4.89	76
Witamina A [μg]	25%	565	9.33	7.07	0	14.93	0	31.35	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.79	0	1.02	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	9	2.21	4.34	0	4.08	0	10.65	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.1	0	0.12	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.69	0	0.25	0	1.66	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.17	2.01	0	10.32	0	15.51	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.6	4.24	0	8.96	0	18.81	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.53	0	1.38	0.36	4.15	93

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.5	624.4	49	586.4	153	2102.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2634.9	207.9	2461.2	643.5	8858.3	104
Białko [g]	10%	110	31.3	45.2	0.8	20.9	21.6	119.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	11.9	0.1	24.5	5.4	56.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3	0	8.5	3.6	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.2	0	1.4	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.5	0	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	84.2	0	0	0	221.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	109.95	87.72	11.34	70.97	4.5	284.5	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.42	19.01	10.26	6.21	4.5	55.4	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	7.61	0.4	0.9	0	12.17	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.48
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	212.03	1.35	1281.65	504	3106.14	155
Potas [mg]	10%	4700	590.25	2204.83	175.5	182.87	0	3153.46	68
Wapń [mg]	10%	900	298.45	257.44	8.1	9.71	0	573.71	64
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	631.95	12.15	13.62	0	1035.23	178
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	140.28	2.7	6.63	0	206.57	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.39	0.27	0.47	0	7.24	112
Witamina A [µg]	25%	565	7.2	88.73	11.25	12.41	0	119.6	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.3	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.1	2.98	0.1	2.08	0	7.28	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.4	0.09	0.03	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.66	0.02	0.02	0	1.39	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.97	18.18	0.25	0.61	0	21.02	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	53.24	6.74	7.45	0	71.76	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.58	0	3.56	1.4	7.76	173

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.1	595.6	105	563.2	127	2125.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.7	2505.6	445.2	2375	533.3	8961	106
Białko [g]	10%	110	32.9	31.3	1	36.8	7.9	110.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	17.7	0.3	14.8	5.4	50.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.6	0.1	5.7	3.2	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.3	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.6	0	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	64.1	0	0	0	75.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.63	81.23	25.38	71.05	11.7	314	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.2	18.11	20.73	6.97	11.7	81.73	180
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	7.26	1.83	0.74	0	15.01	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.41
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.75
Sód [mg]	10%	2000	815.74	218.4	1.08	1278.7	129.6	2443.52	122
Potas [mg]	10%	4700	711.78	1411.46	426.6	171.78	0	2721.63	58
Wapń [mg]	10%	900	328.22	138.22	6.48	15.33	216	704.27	78
Fosfor [mg]	10%	580	516.4	351	21.6	22.26	0	911.27	158
Magnez [mg]	10%	304.5	91.2	89.91	35.64	16.35	0	233.11	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	4.3	0.43	0.45	0	7.89	123
Witamina A [µg]	25%	565	14.14	55.61	8.1	5.64	0	83.5	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.98	3.71	0.22	1.54	0	8.47	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.22	0.03	0.04	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.35	0.1	0.02	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.59	12.28	0.51	0.25	0	14.65	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	33.37	4.85	3.38	0	50.1	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.6	0	3.55	0.36	6.1	135

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	824.9	541	112	523.7	77.7	2079.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3476.1	2277.4	473.8	2201.3	330.4	8759.2	104
Białko [g]	10%	110	37.5	48.6	1.3	20.4	12.4	120.4	109
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	15	1.3	19.2	0	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.1	3.1	0	4.3	0	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.4	0	7.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.9	0	5.5	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	172.1	0	216	0	398.4	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.67	55.98	24.3	67.79	7.02	274.78	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.89	12.44	21.6	2.89	7.02	58.85	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	6.58	1.35	1.15	0	12.5	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.59
Sód [mg]	10%	2000	1334.41	319.7	32.4	665.3	54	2405.81	121
Potas [mg]	10%	4700	551.37	1640.42	0	320.42	0	2512.21	54
Wapń [mg]	10%	900	273.07	78.51	0	45.11	0	396.7	44
Fosfor [mg]	10%	580	308.25	218.04	0	145.92	0	672.21	116
Magnez [mg]	10%	304.5	54.46	71.12	0	17.28	0	142.88	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.43	2.39	0	1.92	0	5.75	89
Witamina A [μg]	25%	565	6.58	71.84	0	22.79	0	101.22	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	2.03	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	2	1.75	0	3.82	0	7.59	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.25	0	0.08	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.25	0	0.34	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	4.74	0	0.73	0	6.59	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	43.1	0	13.67	0	60.73	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.88	0.09	1.84	0.15	6.01	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	695.1	652.8	155.1	395.7	153	2051.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2939.5	2752.2	657.8	1664.2	643.5	8657.3	104
Białko [g]	10%	110	23.3	36.3	17.8	14.3	21.6	113.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	13.6	1.2	13.2	5.4	44.3	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	4	0.2	3.6	3.6	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.5	0	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.6	0	0.2	0	26.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.92	101.45	18.31	55.52	4.5	307.71	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.56	26.3	12.01	5.17	4.5	74.56	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.13	10.55	0.23	1.69	0	15.61	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	2000	804.8	369.3	87.12	595.24	504	2360.47	117
Potas [mg]	10%	4700	578.43	1513.13	0	258.18	0	2349.75	49
Wapń [mg]	10%	900	290.97	454.31	0	36.4	0	781.7	86
Fosfor [mg]	10%	580	286.72	575.36	0	59.28	0	921.37	158
Magnez [mg]	10%	304.5	46.38	159.71	0	21.6	0	227.71	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.41	5.5	0	0.63	0	7.55	118
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	55.89	0	6.57	0	76.76	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.02	0	1.01	0	2.14	21
witamina E [mg]	30%	9	2.5	2.56	0	1.64	0	6.71	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.69	0	0.06	0	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.88	0	0.09	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	3.7	0	0.39	0	5.45	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	33.53	0	3.94	0	46.06	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.23	1.02	0.24	1.65	1.4	5.9	132

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	851.8	713.1	37.8	540.5	127	2270.5	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3582.9	2995.9	160.1	2276.2	533.3	9548.7	114
Białko [g]	10%	110	32.9	44.5	0.1	20.6	7.9	106.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	23.8	0	16.4	5.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.5	0	4.8	3.2	22.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.3	0	1.4	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.6	0	3.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	136.4	0	0	0	147.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.57	85.15	9.9	77.77	11.7	303.09	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.19	13.74	9.18	2.91	11.7	59.74	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.23	10.07	1.62	0.77	0	16.71	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.94
Sód [mg]	10%	2000	1552.33	391.51	0	931.01	129.6	3004.46	151
Potas [mg]	10%	4700	612.66	2375.9	0	182.87	0	3171.44	68
Wapń [mg]	10%	900	300.07	160.5	0	9.71	216	686.29	76
Fosfor [mg]	10%	580	293.36	646.71	0	13.62	0	953.7	165
Magnez [mg]	10%	304.5	48.85	156.61	0	6.63	0	212.1	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.22	4.83	0	0.47	0	8.53	133
Witamina A [μg]	25%	565	7.8	92.73	0	12.41	0	112.95	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.68	0	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	1.88	4.63	0	2.08	0	8.6	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.41	0	0.03	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.6	0	0.02	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	12.47	0	0.61	0	15.04	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.68	30.22	0	7.45	0	42.36	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.31	1.08	0	2.58	0.36	7.51	167

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753.5	782.4	169.5	407.7	51	2164.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.5	3283	718.8	1723.4	215.1	9116	108
Białko [g]	10%	110	35.5	52.2	18.9	31	2.1	139.9	126
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	29.8	1.1	7.3	1.3	58.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.2	0.3	1.8	0.2	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	14.2	0.4	1.6	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.9	0	3.1	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	124	41.1	1.8	0	494.9	165
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.94	81.47	20.85	54.58	7.55	277.42	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.14	20.51	15.29	5.06	7.29	63.3	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.21	10.39	0.23	0.64	0	17.49	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.74
Sód [mg]	10%	2000	920.51	291.95	71.07	732.47	756	2772.01	140
Potas [mg]	10%	4700	620.97	2088.01	15.3	248.53	0	2972.82	62
Wapń [mg]	10%	900	314.81	114.24	5.42	100	0	534.49	60
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	637.65	23.29	236.74	0	1332.65	230
Magnez [mg]	10%	304.5	52.69	136.37	1.37	23.81	0	214.25	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	3.72	0.25	0.58	0	7.84	122
Witamina A [μg]	25%	565	13.12	39.96	25.88	4.86	0	83.83	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.04	0	4.51	45
witamina E [mg]	30%	9	2.85	6.06	0.06	1.52	0	10.51	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.4	0	0.06	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	0.51	0.05	0.43	0	1.87	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	24.7	0	0.41	0	26.19	228
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	23.97	0	2.91	0	34.77	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.81	0.19	2.03	2.1	6.93	154

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2132.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8986.2	107
Białko [g]	10%	110	116.8	106
Tłuszcz [g]	10%	66	56.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	199.4	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	295.51	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.29	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.52	48
% energii z białka	10%	15	-	24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2695.59	135
Potas [mg]	10%	4700	2511.83	53
Wapń [mg]	10%	900	589.46	66
Fosfor [mg]	10%	580	919.19	158
Magnez [mg]	10%	304.5	190.01	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.69	104
Witamina A [µg]	25%	565	74.17	13
Witamina D [µg]	10%	10	2.97	30
witamina E [mg]	30%	9	7.99	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.54	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.22	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.73	150