

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

"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 Zygmawska-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. 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 szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. #Pierogi ruskie gotowane 300.00g [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%	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#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 6. p# Pasta 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%		150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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.)	
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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka,	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%), 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).]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 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 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny] 3. Surówka z marchwi, jabłka, seler 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 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]		4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek 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. 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# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # Udko 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%] 2. p#d Budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250] 6. 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	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [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. p# Zupa cukiniowa (lekka) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o 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 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 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. 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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW 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 150.00g 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 biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i 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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia 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%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 70.00g 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 Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #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] 6. 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.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. p#d Budyń 220.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 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 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-07-14

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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 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 brzoskwińowym 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 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# Twarożek z natką pietruszki 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plasterkach 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]

Dzień: 10 - Środa, 2026-07-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, 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 400.00g 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 220.00g 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 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 (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka 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 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. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-07-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	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 400.00g 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] 2. Mus marchew, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: przecier jabłkowy (80 %) przecier marchwiowy (20 %)]	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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku 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 Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: miruna 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 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]

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. 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 Filet Złocisty/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobka, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [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 400.00g 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 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. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobka 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%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. K#o Udko kurczaka gotowane 220.00g 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%	[składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek 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 Połędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)
--	--	---	---	---

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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. 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: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 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. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-07-21

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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Jaja gotowane 50.00g 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. Arbuz 200.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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. #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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa brokułowa 400.00g 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i 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 wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 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 Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 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% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. #we Pasta jaglana na słodko 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 6. p# 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, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 400.00g 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. # Biskopki 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. 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. 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 okrzężnice (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	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. 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% 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 (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka 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. 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# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 6. 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 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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. 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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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	597.5	704.6	105	611.8	77.7	2096.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2518.1	2976.1	445.2	2581.3	330.4	8851.3	105
Białko [g]	10%	110	26.6	34.2	1	37.6	12.4	112	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	12.4	0.3	14.8	0	43.8	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	4.6	0.1	4.6	0	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	1.7	0	2.1	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1	0	3.4	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	32	0	82.3	0	115.8	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	87.4	117.04	25.38	82.3	7.02	319.15	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.07	23.85	20.73	4.13	7.02	64.82	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.35	6.23	1.83	0.74	0	11.17	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	12.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.04
Sód [mg]	10%	2000	1072.19	1228.03	1.08	1023.36	54	3378.67	169
Potas [mg]	10%	4700	307.19	1062.23	426.6	493.08	0	2289.11	49
Wapń [mg]	10%	900	96.91	241.59	6.48	24.03	0	369.01	42
Fosfor [mg]	10%	580	93.46	235.38	21.6	234.66	0	585.1	101
Magnez [mg]	10%	304.5	18.27	67.61	35.64	43.95	0	165.49	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	2.71	0.43	0.99	0	5.61	88
Witamina A [μg]	25%	565	6.53	84.58	8.1	5.64	0	104.86	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.6	0	1.18	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	2.27	1.41	0.22	1.78	0	5.71	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.22	0.03	0.11	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.33	0.1	0.19	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.34	4.45	0.51	9.66	0	14.96	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.92	50.75	4.85	3.38	0	62.91	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	3.41	0	2.84	0.15	8.44	188

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	661.3	845.6	61.5	459.2	127	2154.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2778.4	3558.7	260.5	1938.2	533.3	9069.2	107
Białko [g]	10%	110	23.4	48	0.9	16	7.9	96.2	88
Tłuszcz [g]	10%	66	25	25.7	0.3	10.4	5.4	67	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	3.8	0	1.7	3.2	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.1	0	3.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	6.4	0	4.2	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	143.5	0	0	0	144.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.52	108.38	14.31	75.72	11.7	296.64	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.91	23.9	14.13	3.63	11.7	62.28	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.84	5.91	1.26	1.11	0	10.13	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.57
Sód [mg]	10%	2000	1433.17	1061.99	0	566.96	129.6	3191.74	159
Potas [mg]	10%	4700	175.26	1291.38	0	260.57	0	1727.22	37
Wapń [mg]	10%	900	36.91	73.77	0	20.82	216	347.51	38
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	526.45	0	28.52	0	587.56	102
Magnez [mg]	10%	304.5	9.56	98.75	0	20.73	0	129.05	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	2.78	0	0.6	0	3.97	62
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	56.89	0	7.43	0	75.27	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.3	0	1.01	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	1.93	4.69	0	2.42	0	9.05	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.19	0	0.05	0	0.29	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.43	0	0.03	0	0.53	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	11.1	0	0.55	0	12.08	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	6.18	0	4.45	0	17.21	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.98	2.94	0	1.57	0.36	7.97	177

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	557.8	624.8	138.6	529.4	153	2003.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2351.3	2630	585	2232.2	643.5	8442.1	100
Białko [g]	10%	110	24.6	54.1	6.2	21.5	21.6	128.1	117
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	17.7	2.8	14.1	5.4	55.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.8	1.7	5.1	3.6	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.4	0.5	1.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	4.4	0	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	190.3	8.1	0	0	316.1	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.4	65.67	22.93	79.37	4.5	253.89	112
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.33	10.23	21.42	3.2	4.5	43.68	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.46	7.03	1.62	0.77	0	10.89	36
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.58
Sód [mg]	10%	2000	1062.86	278.99	79.66	1021.01	504	2946.53	147
Potas [mg]	10%	4700	241.44	2022.18	230.78	182.87	0	2677.29	57
Wapń [mg]	10%	900	56.53	114.25	196.39	9.71	0	376.89	42
Fosfor [mg]	10%	580	107.2	268.51	158.72	13.62	0	548.06	93
Magnez [mg]	10%	304.5	22.48	94.16	19.63	6.63	0	142.93	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.2	3.28	0.16	0.47	0	5.12	80
Witamina A [μg]	25%	565	5.79	45.88	1.36	12.41	0	65.45	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.46	0.01	1.01	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	1.71	1.63	0.06	2.08	0	5.5	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.31	0.05	0.03	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.3	0.26	0.02	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.29	6	0.15	0.61	0	7.07	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.47	27.53	0.81	7.45	0	39.27	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.77	0.22	2.83	1.4	7.36	163

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	608.9	750.5	131.5	575	127	2193.2	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2571	3159.1	558.1	2420.5	533.3	9242.1	110
Białko [g]	10%	110	37.3	58.8	17.1	23.1	7.9	144.3	131
Tłuszcz [g]	10%	66	12.9	21.4	0.1	18.3	5.4	58.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	4.5	0	5.4	3.2	18.6	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.5	0	1.4	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.8	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	125.8	0	0	0	126.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.48	84.51	16.24	79.61	11.7	278.56	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.65	16.48	12.46	3.06	11.7	52.37	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	7.95	1.71	0.74	0	11.91	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.6
Sód [mg]	10%	2000	1398.04	240.8	56.7	1072.06	129.6	2897.21	145
Potas [mg]	10%	4700	208.23	2491.07	180	171.78	0	3051.1	65
Wapń [mg]	10%	900	30.86	209.69	8.1	15.33	216	479.99	53
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	780.48	21.6	22.26	0	855.42	148
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	170.27	7.2	16.35	0	202.46	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	3.89	0.54	0.45	0	5.37	83
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	91.42	2.02	5.64	0	111.65	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	2.09	4.29	0.67	1.54	0	8.6	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.48	0.01	0.04	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.69	0.04	0.02	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	25.81	0.82	0.25	0	27.52	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	54.85	1.21	3.38	0	66.99	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	0.66	0.15	2.97	0.36	7.24	161

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	545.5	730.7	153.3	506.6	153	2089.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2306.7	3072	650.3	2139.1	643.5	8811.7	105
Białko [g]	10%	110	17.7	35.1	18.1	17.1	21.6	109.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	8.7	22.9	0.8	10.7	5.4	48.7	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	9.9	0.3	1.7	3.6	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6	0	3.5	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2	0	4.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	56.6	0	0	0	65.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	99.57	100.88	18.49	86.14	4.5	309.6	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6	22.38	5.87	3.95	4.5	42.71	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.06	0.34	1.58	0	13.35	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.39
Sód [mg]	10%	2000	674.57	748.24	62.63	657.2	504	2646.66	132
Potas [mg]	10%	4700	248.7	751.72	0	247.4	0	1247.83	26
Wapń [mg]	10%	900	78.18	89.19	0	22.78	0	190.16	22
Fosfor [mg]	10%	580	143.95	140.65	0	22.76	0	307.38	53
Magnez [mg]	10%	304.5	22.87	45.11	0	12.57	0	80.56	27
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.7	2.26	0	0.77	0	3.73	58
Witamina A [µg]	25%	565	5.27	17.2	0	13.29	0	35.76	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.56	0	1.01	0	2.63	27
witamina E [mg]	30%	9	1.55	2.08	0	2.83	0	6.47	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.15	0	0.05	0	0.26	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.18	0	0.06	0	0.49	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.38	3.4	0	0.72	0	4.5	39
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.16	10.32	0	7.97	0	21.45	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	2.07	0.17	1.82	1.4	6.61	147

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	567.5	668.5	105	670.3	77.7	2089.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2390.3	2814.6	445.2	2819.4	330.4	8800.2	104
Białko [g]	10%	110	20.9	32.9	1	34.9	12.4	102.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	18.9	0.3	23	0	59	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	3.7	0.1	6.2	0	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.2	0	4.3	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.2	0	4.7	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	58	0	46.9	0	105.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.98	94.66	25.38	81.24	7.02	292.28	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.53	13.27	20.73	6.15	7.02	51.73	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	6.24	1.83	0.93	0	10.51	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.17
Sód [mg]	10%	2000	944.44	233.15	1.08	1159.92	54	2392.6	120
Potas [mg]	10%	4700	208.23	933.4	426.6	502.68	0	2070.92	44
Wapń [mg]	10%	900	30.86	50.15	6.48	20.46	0	107.96	12
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	305.41	21.6	218.82	0	576.92	100
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	65.31	35.64	44.4	0	153.98	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	2.23	0.43	0.83	0	3.97	62
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	15.75	8.1	6.09	0	42.52	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.98	0.22	2.65	0	7.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.21	0.03	0.11	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.23	0.1	0.14	0	0.53	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	11.15	0.51	9.79	0	22.08	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	9.45	4.85	3.65	0	25.51	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.64	0	3.22	0.15	5.98	132

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	556	641.2	213.8	561.7	51	2023.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2342.8	2692.1	899.2	2376	215.1	8525.4	102
Białko [g]	10%	110	24.3	40	4	38.3	2.1	108.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	22	7.5	8.5	1.3	55	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	5.4	4.4	2.2	0.2	16.7	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	7.1	2.1	1.6	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4	0.1	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	54.6	55.2	1.8	0	430.2	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	80.44	76.03	32.99	83.63	7.55	280.67	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.9	17.9	12.73	8.72	7.29	50.56	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.51	10.91	0.86	1.58	0	14.86	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.1
Sód [mg]	10%	2000	777.93	250.8	52.25	1144.17	756	2981.16	150
Potas [mg]	10%	4700	318.95	1581.5	21.47	337.09	0	2259.03	48
Wapń [mg]	10%	900	79.66	111.86	19.17	119.8	0	330.51	36
Fosfor [mg]	10%	580	220.63	325.18	30.17	228.25	0	804.24	138
Magnez [mg]	10%	304.5	29.39	90.57	2.17	21.79	0	143.94	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.42	3.36	0.26	1.55	0	7.61	119
Witamina A [µg]	25%	565	6.39	42.75	0.08	6	0	55.23	10
Witamina D [µg]	10%	10	2.51	1.08	0.21	1.04	0	4.85	48
witamina E [mg]	30%	9	2.07	3.15	0.2	1.49	0	6.92	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.3	0	0.03	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.34	0.04	0.45	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.33	8.27	0.01	0.44	0	9.05	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.83	25.65	0.05	3.59	0	33.14	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	0.69	0.14	3.17	2.1	7.45	166

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	573.4	685.8	148.7	655.7	127	2190.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2416.6	2878.1	627.4	2762.6	533.3	9218.2	109
Białko [g]	10%	110	19.4	24.6	6.8	41.4	7.9	100.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	25.4	3	19	5.4	68.7	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	7.9	1.9	3.3	3.2	21.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.9	0.6	7.7	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.2	0	6.3	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	156.6	8.9	66.4	0	233	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.24	94.36	24.23	79.93	11.7	299.48	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	11.87	15.97	22.64	5.16	11.7	67.36	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	9.71	1.62	0.86	0	13.69	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.45
Sód [mg]	10%	2000	1106.44	213.8	87.63	735.41	129.6	2272.88	113
Potas [mg]	10%	4700	208.23	1695.88	253.85	640.24	0	2798.23	59
Wapń [mg]	10%	900	30.86	179.97	216.02	53.36	216	696.24	77
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	402.93	174.59	350.08	0	958.69	164
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	108.66	21.6	55.88	0	194.77	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.68	0.18	1.05	0	6.39	99
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	50.68	1.5	7.37	0	72.13	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.09	0.01	1.04	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	2.09	3.29	0.06	3.77	0	9.23	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.35	0.05	0.14	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.55	0.28	0.31	0	1.21	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	6.44	0.17	12.71	0	19.95	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	30.41	0.9	4.42	0	43.27	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.59	0.24	2.04	0.36	5.68	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	555.3	752.1	72.4	611.5	153	2144.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2342.6	3168.6	307.4	2575.8	643.5	9038.1	109
Białko [g]	10%	110	28.1	54	1.5	32.8	21.6	138.1	126
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	19.7	0.2	18.1	5.4	56.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	3.8	0	2.8	3.6	13.8	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.5	0	7.3	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.8	0	6.2	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	125.1	0	24.5	0	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.28	92.77	16.02	79.83	4.5	274.41	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.25	20.28	15.02	5.52	4.5	49.58	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	6.58	0	1.1	0	9.06	31
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.55
Sód [mg]	10%	2000	1445.2	308.52	1.79	712.46	504	2971.99	148
Potas [mg]	10%	4700	187.5	1761.46	0	382.39	0	2331.36	49
Wapń [mg]	10%	900	34.75	212.92	0	107.22	0	354.9	40
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	632.11	0	241.49	0	911.82	158
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	122.06	0	27.96	0	167.73	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	4.36	0	1.04	0	5.82	90
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	24.16	0	15.58	0	44.76	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.03	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	1.52	3.45	0	4.13	0	9.11	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.3	0	0.08	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.55	0	0.35	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	23.58	0	5.31	0	29.15	253
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	14.49	0	9.35	0	26.85	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.01	0.85	0	1.97	1.4	7.42	165

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	652.4	723.8	80.4	570.7	77.7	2105.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2740.8	3048.1	341.2	2402.6	330.4	8863.4	106
Białko [g]	10%	110	23.3	56.5	1.8	24.2	12.4	118.4	107
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	17.7	0	18	0	60.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	3.4	0	4.3	0	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.3	0	4.5	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.7	0	4.3	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	107.8	0	108	0	216.7	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.32	90.27	18.9	78.25	7.02	278.77	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.72	21.83	18.9	3.15	7.02	58.63	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.56	11.62	1.35	0.77	0	15.32	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.84
Sód [mg]	10%	2000	1373.41	316.72	518.4	1059.11	54	3321.65	167
Potas [mg]	10%	4700	205.5	2218.41	0	222.77	0	2646.69	56
Wapń [mg]	10%	900	35.83	353.63	0	23.81	0	413.28	46
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	894.6	0	74.82	0	1009.93	174
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	204.07	0	10.23	0	233.59	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	5.94	0	1.13	0	7.52	118
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	81.09	0	12.41	0	99.06	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.01	0	1.52	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	1.53	4.67	0	2.87	0	9.08	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.75	0	0.05	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.97	0	0.17	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	23.95	0	0.62	0	24.87	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	48.65	0	7.45	0	59.43	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	0.87	1.44	2.94	0.15	8.3	185

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	557.3	567.5	128.5	569.5	127	1950	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2349.8	2392.8	545.2	2400.8	533.3	8222.1	96
Białko [g]	10%	110	17.1	54.2	2.7	29.4	7.9	111.4	102
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	11.4	0.8	15.5	5.4	47.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.7	0.3	4.7	3.2	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.2	0	1.5	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.7	0	3.1	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	124.4	0	1	0	126.4	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.64	66.81	27.7	78.44	11.7	275.3	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.09	20.86	14.59	4.1	11.7	63.37	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	9.81	0.34	0.74	0	12.4	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.09
Sód [mg]	10%	2000	710.44	336.42	8.64	1112.2	129.6	2297.3	115
Potas [mg]	10%	4700	208.23	2282.43	0	223.62	0	2714.3	58
Wapń [mg]	10%	900	30.86	231.84	0	67.17	216	545.88	60
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	739.08	0	151.86	0	922.02	158
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	157.17	0	21.21	0	187.02	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.28	0	0.56	0	5.33	83
Witamina A [µg]	25%	565	12.56	48.42	0	5.64	0	66.63	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.31	0	1.03	0	2.36	23
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.67	0	1.54	0	6.31	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.43	0	0.05	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.65	0	0.27	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	26.35	0	0.36	0	27.34	237
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	29.05	0	3.38	0	39.98	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.93	0.02	3.08	0.36	5.74	127

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	552.7	624.2	173.6	578.2	153	2081.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2333.1	2627.4	733.5	2441.9	643.5	8779.4	105
Białko [g]	10%	110	29.9	36.5	6.8	33.1	21.6	128	116
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	15.8	2.7	11.7	5.4	48.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	4	1.5	2	3.6	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0.5	4.1	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.9	0.1	4.5	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	8.1	1.8	0	81.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	80.88	89.86	31.38	85.8	4.5	292.44	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.43	14.47	20.64	6.26	4.5	50.31	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	11.79	1.94	1.64	0	16.75	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.49
Sód [mg]	10%	2000	1175.2	322.4	74.06	696.54	504	2772.21	139
Potas [mg]	10%	4700	187.5	807.45	245.97	310.39	0	1551.33	33
Wapń [mg]	10%	900	34.75	89.85	198.62	109.6	0	432.84	48
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	197.53	170.9	238.17	0	644.82	111
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	52.05	21.99	19.58	0	111.33	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	2.57	0.28	0.92	0	4.19	65
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	58.19	1.36	12.46	0	77.03	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0.01	1.04	0	2.77	27
witamina E [mg]	30%	9	1.52	2.24	0.07	2.94	0	6.79	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.19	0.06	0.07	0	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.28	0.26	0.47	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	3.53	0.24	0.75	0	4.79	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	34.91	0.81	7.47	0	46.22	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.26	0.89	0.2	1.93	1.4	6.93	154

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	638.6	621	192	599.8	127	2178.6	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2696.6	2610.7	814.7	2520.5	533.3	9176.1	109
Białko [g]	10%	110	39.7	32.8	17.2	20.9	7.9	118.8	108
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	19.8	0.3	22.7	5.4	61.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.8	0.1	7.6	3.2	21.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.5	0	1.4	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.6	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.8	0	0	0	24.7	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	91.41	81.54	30.91	78.26	11.7	293.84	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	11.92	17.72	26.27	2.91	11.7	70.53	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	7.46	1.83	0.77	0	12.38	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.58
Sód [mg]	10%	2000	1588.69	213.43	55.08	1273.01	129.6	3259.82	163
Potas [mg]	10%	4700	276.06	1458.34	426.6	182.87	0	2343.88	50
Wapń [mg]	10%	900	54.55	91.75	6.48	9.71	216	378.51	42
Fosfor [mg]	10%	580	29.71	246.6	21.6	13.62	0	311.53	54
Magnez [mg]	10%	304.5	15.68	81.26	35.64	6.63	0	139.22	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	4.12	0.43	0.47	0	6.4	100
Witamina A [µg]	25%	565	6.15	61.12	8.1	12.41	0	87.79	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	1.49	2.28	0.22	2.08	0	6.08	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.01	0.25	0.03	0.03	0	0.34	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.26	0.1	0.02	0	0.45	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.43	0.51	0.61	0	6.84	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.68	36.67	4.85	7.45	0	52.67	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.41	0.59	0.15	3.53	0.36	8.14	181

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	556.9	811.2	114.4	517.7	51	2051.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2346.7	3408.4	484.1	2183.4	215.1	8637.9	104
Białko [g]	10%	110	24.2	62.4	2.6	19.4	2.1	110.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	27.3	1.3	13.3	1.3	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	9.8	0.3	2.8	0.2	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	8.6	0.4	3.3	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.7	0.1	4	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	242.5	41	0.3	0	602.6	201
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	80.68	83.9	23.35	80.59	7.55	276.1	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.58	15.24	14.42	5.26	7.29	45.79	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.7	10.13	0.92	1.1	0	13.86	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.47
Sód [mg]	10%	2000	780.02	389.22	18.14	860.22	756	2803.61	140
Potas [mg]	10%	4700	297.06	1405.8	53.64	251.79	0	2008.3	42
Wapń [mg]	10%	900	80.09	108.4	6.61	54.25	0	249.37	28
Fosfor [mg]	10%	580	213.5	293.85	25.85	70.37	0	603.59	104
Magnez [mg]	10%	304.5	20.61	62.62	2.22	20.84	0	106.3	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	3.24	0.33	0.8	0	6.93	109
Witamina A [µg]	25%	565	11.55	23.8	2.18	6.77	0	44.32	7
Witamina D [µg]	10%	10	2.51	1.14	0.19	1.02	0	4.87	48
witamina E [mg]	30%	9	2.46	2.48	0.17	2.18	0	7.3	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.21	0.01	0.05	0	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.27	0.06	0.11	0	0.98	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.48	6.47	0.05	0.35	0	7.37	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.93	14.28	1.31	4.06	0	26.59	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	1.08	0.05	2.38	2.1	7	156

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	536.4	904.8	41.5	510.3	127	2120.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2266.3	3794.8	175.4	2154.1	533.3	8924	106
Białko [g]	10%	110	29.7	41.9	0.3	23.1	7.9	103.1	93
Tłuszcz [g]	10%	66	10.3	38.5	0.3	11.3	5.4	66	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	11.3	0	1.9	3.2	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	13.4	0	3.7	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.4	0	4.3	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38	127.2	0	0.4	0	165.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.85	99.76	10.08	79.31	11.7	282.71	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.65	27.03	9.72	3.9	11.7	58	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.52	4.67	1.71	0.96	0	8.87	30
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.18
Sód [mg]	10%	2000	699.51	225.83	0	893.46	129.6	1948.41	97
Potas [mg]	10%	4700	360.12	598.78	0	253.37	0	1212.28	26
Wapń [mg]	10%	900	94.96	212.91	0	33.31	216	557.18	63
Fosfor [mg]	10%	580	231.29	403.46	0	67.63	0	702.39	122
Magnez [mg]	10%	304.5	32.45	44.2	0	10.82	0	87.48	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.09	2.17	0	0.65	0	3.91	61
Witamina A [μg]	25%	565	7.76	10.98	0	14.24	0	32.98	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.54	0.96	0	1.02	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	1.73	4.59	0	2.96	0	9.28	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.13	0	0.05	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.73	0	0.13	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.3	3.09	0	0.8	0	6.2	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.65	6.59	0	8.54	0	19.79	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	0.62	0	2.48	0.36	4.87	109

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	508.2	714.5	65.3	633.9	153	2075	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2145.2	3014.6	277.2	2662.7	643.5	8743.3	104
Białko [g]	10%	110	22.2	48.9	1	22.4	21.6	116.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	14.4	0.1	24.7	5.4	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	3.5	0	8.6	3.6	18.7	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.3	0	1.4	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	3.1	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	93.1	0	0	0	220.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	80.24	101.41	15.12	80.75	4.5	282.03	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.11	20.84	13.68	6.3	4.5	49.44	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.53	0.54	0.9	0	11.41	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	2000	963.46	244.3	1.8	1363.01	504	3076.58	153
Potas [mg]	10%	4700	253.65	2519.05	234	182.87	0	3189.58	68
Wapń [mg]	10%	900	52.93	266.7	10.8	9.71	0	340.15	38
Fosfor [mg]	10%	580	113.86	691.31	16.2	13.62	0	834.99	144
Magnez [mg]	10%	304.5	23.78	157.38	3.6	6.63	0	191.41	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	3.92	0.36	0.47	0	6	94
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	95.25	15	12.41	0	128.22	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.47	0	1.01	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	1.71	3.28	0.13	2.08	0	7.22	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.46	0.12	0.03	0	0.69	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.71	0.03	0.02	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.31	19.74	0.34	0.61	0	21	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	57.15	9	7.45	0	76.93	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.67	0	3.78	1.4	7.69	172

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	511.6	657.9	192	610.7	127	2099.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2164.4	2769.4	814.7	2576.5	533.3	8858.5	106
Białko [g]	10%	110	22.1	33.2	17.2	38.3	7.9	118.9	108
Tłuszcz [g]	10%	66	7.3	18.2	0.3	15	5.4	46.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	2.8	0.1	5.8	3.2	13.8	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	8.5	0	1.4	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.7	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	67.1	0	0	0	68.9	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.92	93.9	30.91	80.82	11.7	307.27	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.26	18.7	26.27	7.06	11.7	77.01	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	7.75	1.83	0.74	0	11.83	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.29
Sód [mg]	10%	2000	674.89	228.09	55.08	1360.06	129.6	2447.73	122
Potas [mg]	10%	4700	251.43	1501.34	426.6	171.78	0	2351.17	50
Wapń [mg]	10%	900	74.06	147.83	6.48	15.33	216	459.72	51
Fosfor [mg]	10%	580	139.07	370.85	21.6	22.26	0	553.79	96
Magnez [mg]	10%	304.5	12.67	95.39	35.64	16.35	0	160.07	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.56	4.53	0.43	0.45	0	5.99	94
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	61.47	8.1	5.64	0	87.78	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.09	3.83	0.22	1.54	0	7.7	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.24	0.03	0.04	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.37	0.1	0.02	0	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.71	12.7	0.51	0.25	0	14.18	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	36.88	4.85	3.38	0	52.67	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.63	0.15	3.77	0.36	6.11	136

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	613.9	620.3	112	649	77.7	2073.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2583.9	2611	473.8	2727.5	330.4	8726.8	104
Białko [g]	10%	110	28.5	54	1.3	29.2	12.4	125.6	114
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	17.3	1.3	24.4	0	62.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.5	0	5.7	0	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.4	0	7.5	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.5	0	5.5	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	190.3	0	216	0	407.2	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.51	65.55	24.3	78.69	7.02	257.08	114
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.2	13.54	21.6	3.2	7.02	49.58	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.22	1.35	1.15	0	11.09	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.24
Sód [mg]	10%	2000	1193.2	350.75	32.4	1106.66	54	2737.01	138
Potas [mg]	10%	4700	187.5	1879.45	0	320.42	0	2387.37	51
Wapń [mg]	10%	900	34.75	85.37	0	45.11	0	165.25	18
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	252.41	0	145.92	0	436.53	76
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	82.07	0	17.28	0	117.06	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	2.67	0	1.92	0	5.01	78
Witamina A [µg]	25%	565	5.01	76.59	0	22.79	0	104.4	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	2.03	0	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	1.52	2.02	0	3.82	0	7.37	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.28	0	0.08	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.28	0	0.34	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	5.56	0	0.73	0	6.55	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	45.95	0	13.67	0	62.64	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	0.97	0.09	3.07	0.15	6.84	151

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	554	675.9	155.1	514.4	153	2052.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2344.4	2849.6	657.8	2168	643.5	8663.4	104
Białko [g]	10%	110	14.9	37.6	17.8	18.1	21.6	110.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	7.5	14	1.2	13.9	5.4	42.2	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	4.2	0.2	3.8	3.6	13.6	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.6	0	1.5	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.9	0	3.1	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	15.8	0	0.2	0	16.9	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	107.22	105.25	18.31	79.95	4.5	315.24	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.82	27.95	12.01	5.39	4.5	65.68	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	11.04	0.23	1.69	0	14.47	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.22
Sód [mg]	10%	2000	657.28	384.73	87.12	798.64	504	2431.78	121
Potas [mg]	10%	4700	208.27	1629.57	0	258.18	0	2096.03	44
Wapń [mg]	10%	900	31.78	488.7	0	36.4	0	556.89	62
Fosfor [mg]	10%	580	31.08	610.93	0	59.28	0	701.29	120
Magnez [mg]	10%	304.5	8.97	167.24	0	21.6	0	197.82	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.5	5.67	0	0.63	0	6.81	107
Witamina A [µg]	25%	565	12.56	63.01	0	6.57	0	82.16	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.03	0	1.01	0	2.06	20
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.68	0	1.64	0	6.42	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.71	0	0.06	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.94	0	0.09	0	1.09	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	3.92	0	0.39	0	4.94	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	37.8	0	3.94	0	49.29	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.82	1.06	0.24	2.21	1.4	6.07	135

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	670.5	753.7	37.8	540.5	127	2129.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2817.5	3166.9	160.1	2276.2	533.3	8954.1	107
Białko [g]	10%	110	23.8	48.5	0.1	20.6	7.9	101	92
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	25	0	16.4	5.4	71.9	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	3.8	0	4.8	3.2	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.9	0	1.4	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	7	0	3.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	150.8	0	0	0	151.7	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.86	88.88	9.9	77.77	11.7	277.12	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	10.89	14.36	9.18	2.91	11.7	49.05	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.43	10.59	1.62	0.77	0	15.42	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.34
Sód [mg]	10%	2000	1408.69	427.56	0	931.01	129.6	2896.87	144
Potas [mg]	10%	4700	276.06	2511.69	0	182.87	0	2970.63	63
Wapń [mg]	10%	900	54.55	168.02	0	9.71	216	448.3	50
Fosfor [mg]	10%	580	29.71	698.06	0	13.62	0	741.39	127
Magnez [mg]	10%	304.5	15.68	165.98	0	6.63	0	188.3	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	5.12	0	0.47	0	6.96	108
Witamina A [μg]	25%	565	6.15	98.3	0	12.41	0	116.87	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.77	0	1.01	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	1.49	4.84	0	2.08	0	8.42	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.01	0.43	0	0.03	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.65	0	0.02	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	13.5	0	0.61	0	14.4	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.68	31.03	0	7.45	0	42.17	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.91	1.18	0	2.58	0.36	7.24	161

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	612.8	839.2	82.5	500.3	51	2086	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2587.2	3520.3	349.3	2115.7	215.1	8787.8	105
Białko [g]	10%	110	39.3	57.9	2.7	29	2.1	131.2	120
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	32.4	1.1	8.3	1.3	56.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.9	0.3	2	0.2	13.2	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	15.2	0.4	1.5	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	8.5	0	3.1	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	144.3	41.1	0.9	0	187.2	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.73	84.79	15.32	77.55	7.55	269.96	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.18	22.23	9.75	3.98	7.29	51.44	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	11.86	0.23	0.64	0	14.4	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.4
Sód [mg]	10%	2000	1418.77	332.42	17.07	1090.22	756	3614.49	182
Potas [mg]	10%	4700	175.26	2293.6	15.3	205.33	0	2689.51	57
Wapń [mg]	10%	900	36.91	134.73	5.42	56.8	0	233.88	26
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	709.22	23.29	128.74	0	893.86	154
Magnez [mg]	10%	304.5	9.56	149.84	1.37	19.76	0	180.53	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	4.41	0.25	0.49	0	5.75	90
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	46.55	25.88	4.86	0	88.24	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.08	0.19	1.03	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	1.93	6.45	0.06	1.52	0	9.98	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.45	0	0.05	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.58	0.05	0.22	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	26.8	0	0.32	0	27.56	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	27.93	0	2.91	0	37.41	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	0.92	0.04	3.02	2.1	9.03	201

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2094.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8825.5	105
Białko [g]	10%	110	115.9	105
Tłuszcz [g]	10%	66	56.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	188.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	286.31	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	55.9	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.56	42
% energii z białka	10%	15	-	24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2823.19	141
Potas [mg]	10%	4700	2314.91	49
Wapń [mg]	10%	900	382.59	43
Fosfor [mg]	10%	580	690.06	119
Magnez [mg]	10%	304.5	156.24	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.64	88
Witamina A [µg]	25%	565	77.29	13
Witamina D [µg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	7.64	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.88	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	42.97	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.05	157