

Plan żywieniowy: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 17.08-06.09.2026 rok (21 dni) ++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piąski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

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, 2026-08-17				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do	1. Brzoskwinia 80.00g 2. Jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-08-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 7. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. #Jaja gotowane 50.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 5. p# Sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 2. Arbuz 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 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 Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2026-08-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. RW Naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 4. p# farsz warzywny 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon 0% 2. Dynia pestki 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 50.00g 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% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 4 - Czwartek, 2026-08-20				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 7. P#w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki	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 (z czerwoną fasolą) + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: Ziemniaki	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w szynka z indyka 50.00g [składniki: 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 Połędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól,	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	100% [składniki: ziemniaki] 6. #surówka z kapusty i papryki 150.00g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona 17%, Marchew 13%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		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]	
Dzień: 5 - Piątek, 2026-08-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas	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. #Zupa minestrone 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. 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% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%,	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%),	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #Jaja gotowane 50.00g	# Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 6. RW Miruna pieczona 130.00g składniki: Miruna (ryba) 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%		cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
Dzień: 6 - Sobota, 2026-08-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszenneg, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13% 5. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #pasztet (kurczak+kaczka) 50.00g [składniki: woda, mięso z kaczki 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw, aromaty]	rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]		6. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-08-23

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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 5. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-08-24

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: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 7. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451,	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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyszna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 9 - Wtorek, 2026-08-25				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg	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# Chłodnik z jajkiem 350.00g składniki: p# kefir 29% [składniki: Mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, Jaja gotowane IZZ (jaja) 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona słodka 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Kasza jęczmienna ugotowana 100.00g składniki: Woda	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 150.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, # Płatki górskie M 11% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p# Twarożek z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 6. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda,	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

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.]	wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%		drożdże, olej rzepakowy, sól]	
Dzień: 10 - Środa, 2026-08-26				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słoju pszennego , kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. # Szyunka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną i kapustą 300.00g składniki: Szyunka wieprzowa gotowana 33%, Kapusta kiszona z marchewką 33% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 13%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g 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:	1. # Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

czosnek, chrzan], Pomidor 50% 7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. 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.]	4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 11 - Czwartek, 2026-08-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),	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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%,	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 7. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 8. p#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.]	Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda (gorczyca) 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	
--	--	--	---	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-08-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczek czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: Miruna (ryba) 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. Brokuły ugotowane 150.00g 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. 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% 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-08-29

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. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten psenny, cukier, mąka ze słoju psennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnie 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Chrzan 2%	bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina] 7. # pasta z soczewicy i kopru 50.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnie 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	bakterii jogurtowych]
Dzień: 14 - Niedziela, 2026-08-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z

wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny mielony 0% 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%	[składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]
--	--	---	---	---

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-08-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 7. 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,	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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. RW Naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 4. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(lekki) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 37%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%	1. p#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13% 5. # Pasta z tuńczyka i jajka 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu 6. p#w Filet Żłocisty/polegawka 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:	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

substancja konserwująca E250.] 8. # Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]			azotyn sodu.]	
Dzień: 16 - Wtorek, 2026-09-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 7. # Jaja gotowane 50.00g 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3% 1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [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. p#w Filet Złocisty/polędwica 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# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]			
Dzień: 17 - Środa, 2026-09-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 7. 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 gotąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p# Gulasz z pieczarkami i indykiem 250.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%,	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Pasztet z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	# Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 5. # Ogórek kwaszony 150.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]		smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 18 - Czwartek, 2026-09-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso	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# Chłodnik z jajkiem 350.00g składniki: p# kefir 29% [składniki: Mleko , białka mleka , żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Brokuły i kalafior gotowane 200.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 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 Połędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach	1. p# Serek homogenizowany naturalny 200.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

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.) 8. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]			(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]	
---	--	--	---	--

Dzień: 19 - Piątek, 2026-09-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. p# Pasta twarogowa z koperkiem 70.00g 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%	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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnie 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 pieczona 130.00g składniki: Miruna (ryba) 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza gryczana 25%, Pieczarka uprawna świeża 17% 6. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 20 - Sobota, 2026-09-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 50.00g [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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g 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 rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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 indykpól*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: 21 - Niedziela, 2026-09-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 7. RW Jajecznic na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 5. p#w Połędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	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), 2026-08-17

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	790.9	510.6	130	494.9	127	2053.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3328.8	2152.3	547.7	2078	533.3	8640.3	104
Białko [g]	10%	100	42	37.3	4.9	20.5	7.9	112.8	113
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	11.3	2.8	16.5	5.4	56.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	1.8	1.2	4.7	3.2	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.6	0.4	1.9	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.9	0.4	4.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	75.5	0	0	0	85.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.51	68.33	22.22	70.69	11.7	288.47	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.73	12.32	9.39	2.83	11.7	52.98	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.21	7.16	2.35	9.54	0	32.28	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.13
Sód [mg]	10%	2000	1374.36	254.16	44.14	1310.67	129.6	3112.94	156
Potas [mg]	10%	4700	884.55	1091.82	198.3	427.18	0	2601.87	55
Wapń [mg]	10%	900	314.83	84.29	82.99	43.66	216	741.79	82
Fosfor [mg]	10%	580	630.14	454.77	79.32	265.15	0	1429.39	247
Magnez [mg]	10%	304.5	166.66	109.53	24.24	91.99	0	392.43	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.29	2.54	0.99	3.4	0	12.24	191
Witamina A [µg]	25%	565	12.52	62.8	1.62	45.6	0	122.55	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.12	0.73	3.25	0	10.58	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.33	0.07	0.3	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.34	0.05	0.14	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.23	16.13	0.77	5.69	0	28.84	251
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	37.68	0.97	27.36	0	73.53	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	0.7	0.12	3.64	0.36	7.78	172

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-08-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	777	512.6	177.9	440.5	127	2035.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3268.9	2146.8	744.9	1849.5	533.3	8543.6	102
Białko [g]	10%	100	39.1	31.6	7.5	18.7	7.9	105	106
Tłuszcz [g]	10%	66	21.4	20.6	8.6	14.6	5.4	70.7	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	4.9	2.2	4.2	3.2	23.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.6	1.6	1.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	3.6	3.4	4.3	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	20.8	0	0	0	158	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.76	56.04	18.23	62.47	11.7	262.22	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.03	9.17	11.74	2.86	11.7	50.52	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	11.9	1.34	8.38	0	35.24	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.68
Sód [mg]	10%	2000	923.73	524.27	54.38	1017.9	129.6	2649.88	132
Potas [mg]	10%	4700	969.42	561.99	242.25	429.34	0	2203.02	47
Wapń [mg]	10%	900	333.73	43.63	105.97	35.29	216	734.63	82
Fosfor [mg]	10%	580	702.77	137.13	159.47	226.18	0	1225.56	211
Magnez [mg]	10%	304.5	170.44	50.42	68.28	79.03	0	368.18	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.13	1.67	1.65	3.03	0	12.5	195
Witamina A [µg]	25%	565	14.8	31.52	7.5	12.07	0	65.9	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.64	0	1.01	0	3.3	32
witamina E [mg]	30%	9	3.53	2.69	2.95	2.86	0	12.05	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.1	0.17	0.28	0	1.12	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.18	0.06	0.1	0	1.03	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.26	3.56	0.75	5	0	15.59	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	15.9	4.5	7.24	0	36.53	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	1.45	0.15	2.82	0.36	6.62	147

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-08-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	748	592.5	248.8	395	153	2137.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3146.2	2479.7	1042.9	1659.5	643.5	8972	107
Białko [g]	10%	100	32	22.7	10.1	19.8	21.6	106.3	107
Tłuszcz [g]	10%	66	21	27.9	10.6	12.7	5.4	77.7	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	4.4	2.9	4	3.6	22.5	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	13.6	2.6	3.1	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.6	3.6	4.9	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	151.2	0	0	0	161.6	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.46	66.12	29.64	53.86	4.5	268.59	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.59	19.03	8.24	3.85	4.5	49.24	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	7.05	3.11	7.2	0	30.99	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.52
Sód [mg]	10%	2000	1575.96	370.87	62.31	2052.93	504	4566.09	229
Potas [mg]	10%	4700	775.83	482	247.86	448.48	0	1954.18	42
Wapń [mg]	10%	900	310.15	89.61	118.12	338.78	0	856.68	95
Fosfor [mg]	10%	580	566.42	199.18	277.29	187.39	0	1230.29	212
Magnez [mg]	10%	304.5	172.42	32.87	108.54	67.23	0	381.07	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.32	1.88	3.15	2.65	0	12.01	187
Witamina A [µg]	25%	565	6.82	6.11	2.07	51.7	0	66.71	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.01	0	1.01	0	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	2.81	4.32	3.21	3.8	0	14.15	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.1	0.14	0.23	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.32	0.08	0.12	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.26	2.73	0.48	4.46	0	14.95	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	3.66	1.24	31.02	0	40.02	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.37	1.03	0.17	5.7	1.4	11.41	254

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-08-20

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	717.3	702.1	50.7	447.1	127	2044.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3019.2	2946.6	214.9	1877.2	533.3	8591.3	102
Białko [g]	10%	100	30.2	39.4	2.1	19.6	7.9	99.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	27.8	0	15	5.4	66.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.4	0	3.7	3.2	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	13	0	1.9	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	7.5	0	4.4	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	103	0	0	0	113.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.47	75.89	11.34	62.36	11.7	275.76	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.05	12.24	9.99	3.08	11.7	53.07	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.03	4.95	1.62	8.38	0	28	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.77
Sód [mg]	10%	2000	1043.88	344.07	432	1098.27	129.6	3047.83	152
Potas [mg]	10%	4700	912.45	590.25	0	388.48	0	1891.19	40
Wapń [mg]	10%	900	308.62	55.22	0	39.7	216	619.55	68
Fosfor [mg]	10%	580	628.25	92.08	0	232.39	0	952.73	164
Magnez [mg]	10%	304.5	165.58	24	0	80.83	0	270.41	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	0.95	0	3.01	0	9.14	143
Witamina A [μg]	25%	565	13.8	42.84	0	45.6	0	102.24	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0	1.01	0	2.04	20
witamina E [mg]	30%	9	3.6	5.42	0	3.12	0	12.15	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.07	0	0.26	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.1	0	0.13	0	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.41	3.56	0	5.01	0	14.99	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.27	25.7	0	27.36	0	61.34	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.95	1.2	3.05	0.36	7.61	169

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-08-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.1	469.9	193.5	404.8	153	1950.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3071.5	1970.5	813.5	1700.9	643.5	8200.1	97
Białko [g]	10%	100	37.1	28.6	3.6	17.7	21.6	108.8	110
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	18.1	6.3	13.2	5.4	59.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	7	0.7	3.2	3.6	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	5.9	0	4.3	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	2.3	0	5.2	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	36.7	0	12.4	0	187.4	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.94	51.89	31.5	56.83	4.5	258.66	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.83	12.15	4.05	2.88	4.5	39.41	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	7.9	1.89	6.33	0	29.02	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.54
Sód [mg]	10%	2000	830.58	409.26	127.8	1405.19	504	3276.84	163
Potas [mg]	10%	4700	972.66	481.03	0	350.75	0	1804.45	38
Wapń [mg]	10%	900	371.89	93.26	0	194.8	0	659.96	73
Fosfor [mg]	10%	580	812.21	112.97	0	225.41	0	1150.6	198
Magnez [mg]	10%	304.5	174.85	44.61	0	69.83	0	289.3	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.01	2.08	0	2.51	0	10.61	166
Witamina A [µg]	25%	565	11.02	45.74	0	5.9	0	62.68	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.66	0.35	0	4.72	0	6.74	68
witamina E [mg]	30%	9	3.57	2.3	0	2.9	0	8.79	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.15	0	0.21	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.17	0	0.11	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	2.64	0	4.13	0	13.11	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	27.44	0	3.54	0	37.6	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	1.13	0.35	3.9	1.4	8.19	182

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-08-22

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	768.8	549.8	138.8	510.6	77.7	2046	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3232.6	2312.7	583.2	2141.1	330.4	8600.3	102
Białko [g]	10%	100	35.7	29.3	15.7	17.5	12.4	110.7	111
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	17.6	4.2	19.4	0	63.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	3.3	2.7	5.8	0	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	7.1	0	1.9	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.1	0.1	4.5	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	0	0	65.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.68	70.37	11.06	71.19	7.02	272.34	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.86	13.12	7.2	3.69	7.02	45.9	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.81	4.22	3.24	9.39	0	30.66	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.02
Sód [mg]	10%	2000	1173.48	245.4	451.8	1145.07	54	3069.75	154
Potas [mg]	10%	4700	691.59	865.87	253.8	468.04	0	2279.31	48
Wapń [mg]	10%	900	297.55	48.96	32.4	39.25	0	418.17	46
Fosfor [mg]	10%	580	474.98	287.42	28.8	258.94	0	1050.15	182
Magnez [mg]	10%	304.5	120.22	61.99	14.4	90.19	0	286.8	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.78	2.16	0.45	3.43	0	9.83	154
Witamina A [µg]	25%	565	8.02	14.35	2.54	12.07	0	37	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.92	0.35	2.99	0	8.93	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.19	0.04	0.32	0	0.95	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.21	0.04	0.11	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.66	10.71	0.38	5.68	0	22.44	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	8.61	1.52	7.24	0	22.2	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.68	1.25	3.18	0.15	7.67	171

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-08-23

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	744.8	619.1	189.9	402.4	51	2007.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3133.8	2607.1	799	1694.1	215.1	8449.3	100
Białko [g]	10%	100	33.2	40.9	3.9	22.6	2.1	102.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	16.9	5.8	9.8	1.3	53.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	5.1	0.8	2.8	0.2	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	3.5	0	1.9	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2	0	4.3	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	33.7	0	0	0	361.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.55	78.93	31.5	59.72	7.55	293.27	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.07	15.18	3.15	2.48	7.29	42.18	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.05	6.38	2.16	7.8	0	30.39	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.2
Sód [mg]	10%	2000	888.6	226.5	135	1101.06	756	3107.17	155
Potas [mg]	10%	4700	943.71	639.25	0	330.43	0	1913.4	41
Wapń [mg]	10%	900	354.05	69.77	0	39.07	0	462.91	51
Fosfor [mg]	10%	580	745.18	149.8	0	227.44	0	1122.42	193
Magnez [mg]	10%	304.5	170.14	38.64	0	79.03	0	287.82	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.24	1.88	0	2.84	0	10.98	173
Witamina A [μg]	25%	565	10.9	17.15	0	4.2	0	32.26	6
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.26	1.77	0	2.34	0	7.39	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.13	0	0.26	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.17	0	0.09	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.32	3.92	0	4.52	0	15.77	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.54	10.29	0	2.52	0	19.35	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	0.62	0.37	3.05	2.1	7.76	173

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-08-24

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	766.5	423.1	121.2	558.8	127	1996.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3224.3	1786.9	509.5	2345.4	533.3	8399.7	99
Białko [g]	10%	100	34.3	20	6.2	21.7	7.9	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	6.8	4.1	20	5.4	58	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	1.9	2.4	2.6	3.2	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	2.3	0	6.8	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	0.8	0	7.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.9	0	0.3	0	152.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.02	73.22	15.25	77.45	11.7	292.66	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.23	6.83	13.23	2.99	11.7	50.99	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	5.63	0.94	9.32	0	28.79	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.18
Sód [mg]	10%	2000	1482	134.8	98.1	1115.02	129.6	2959.53	148
Potas [mg]	10%	4700	871.95	705.98	53.1	399.75	0	2030.79	44
Wapń [mg]	10%	900	312.67	125.42	167.4	63.75	216	885.25	99
Fosfor [mg]	10%	580	632.3	225.66	6.75	301.87	0	1166.59	201
Magnez [mg]	10%	304.5	178.9	53.32	3.6	92.78	0	328.6	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.18	3.31	0.13	3.47	0	12.11	189
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	26.24	1.98	6.3	0	44.36	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.27	0	1.01	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	3.34	0.63	0.13	4.3	0	8.42	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.16	0	0.31	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.49	0.01	0.21	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.22	3.26	0.03	5.25	0	14.78	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	15.74	1.19	3.78	0	26.61	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.11	0.37	0.27	3.09	0.36	7.39	163

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-08-25

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	750.6	603.3	141.7	405.8	153	2054.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3160.7	2524	598.2	1706.1	643.5	8632.6	103
Białko [g]	10%	100	40.2	27.9	11.3	26.4	21.6	127.6	127
Tłuszcz [g]	10%	66	18	28.8	2.8	12.2	5.4	67.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	8.3	0.3	2.2	3.6	21.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.6	0.7	4.4	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.1	1.5	5.5	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	106.1	0	50.9	0	167.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.57	62.06	18.37	50.9	4.5	249.41	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.76	29.68	6.56	4.4	4.5	59.93	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	8.13	1.43	6.94	0	30.12	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	40.74
Sód [mg]	10%	2000	2816.88	443.2	29.12	495.31	504	4288.53	214
Potas [mg]	10%	4700	921.27	1183.43	149.23	607.99	0	2861.93	61
Wapń [mg]	10%	900	619.3	210.05	16.16	84.5	0	930.02	103
Fosfor [mg]	10%	580	629.42	250.09	101.21	403.34	0	1384.07	239
Magnez [mg]	10%	304.5	165.94	73.53	34.67	86.86	0	361.01	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.32	4.42	0.85	2.98	0	13.59	212
Witamina A [µg]	25%	565	14.8	86.73	3.85	48.28	0	153.67	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.86	0	1.33	0	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	3.34	4.14	1.08	3.92	0	12.5	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.52	0.14	0.26	0	1.48	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.43	0.04	0.4	0	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	5.38	0.46	10.75	0	22.85	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	52.04	2.31	28.96	0	92.2	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.82	1.23	0.08	1.37	1.4	10.72	239

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-08-26

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	743.6	544.6	51	518.8	77.7	1935.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3128	2283.2	215.1	2174.9	330.4	8131.9	97
Białko [g]	10%	100	29.9	28.9	2.1	24.1	12.4	97.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	23	1.3	20.6	0	65.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	7.1	0.2	4.6	0	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	10.9	0	8	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.5	0	6.7	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	66.1	0	216	0	292.4	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.24	58.1	7.55	63.33	7.02	252.27	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.27	9.47	7.29	3.38	7.02	41.44	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.54	5.59	0	8.38	0	27.52	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.09
Sód [mg]	10%	2000	1555.8	1004.69	756	1058.1	54	4428.59	222
Potas [mg]	10%	4700	829.11	598.26	0	509.14	0	1936.53	42
Wapń [mg]	10%	900	304.75	19.13	0	63.49	0	387.38	43
Fosfor [mg]	10%	580	566.42	247.13	0	348.58	0	1162.14	201
Magnez [mg]	10%	304.5	172.06	36.26	0	86.23	0	294.56	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	1.82	0	4.35	0	10.42	162
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	4.43	0	12.07	0	26.33	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.89	0	2.03	0	3.95	39
witamina E [mg]	30%	9	3.03	0.87	0	4.45	0	8.36	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.55	0	0.31	0	1.41	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.25	0	0.4	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.52	6.24	0	5.03	0	18.81	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	2.66	0	7.24	0	15.8	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.32	2.79	2.1	2.93	0.15	11.07	246

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-08-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	744.8	544.6	206.7	374.4	127	1997.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3133.8	2288.6	868.9	1573	533.3	8397.8	99
Białko [g]	10%	100	30.5	36	1.8	20.7	7.9	97.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20	18.4	6.9	12	5.4	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	2.3	0.8	3.3	3.2	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	7.1	0	1.8	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.1	0	4.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	81.3	0	0.9	0	92.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.4	61.84	35.14	49.23	11.7	275.33	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.22	13.33	3.31	4.39	11.7	46.97	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.54	6.42	1.88	6.91	0	28.75	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.88
Sód [mg]	10%	2000	1240.8	278.52	140.58	716.04	129.6	2505.54	125
Potas [mg]	10%	4700	829.11	1175.85	0	430.15	0	2435.12	52
Wapń [mg]	10%	900	304.75	131.9	0	74.8	216	727.46	81
Fosfor [mg]	10%	580	566.42	396.46	0	290.53	0	1253.42	216
Magnez [mg]	10%	304.5	172.06	81.6	0	68.14	0	321.8	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	2.11	0	2.61	0	8.97	140
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	62.17	0	50.09	0	122.09	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	3.03	4.38	0	3.24	0	10.66	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.26	0	0.23	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.32	0	0.32	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.52	15.39	0	4.36	0	27.28	237
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	37.3	0	30.05	0	73.25	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.44	0.77	0.39	1.98	0.36	6.26	139

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-08-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	759.7	627.1	85.8	441.3	145	2059.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3196.9	2640.7	360.8	1854	609.8	8662.3	102
Białko [g]	10%	100	37.2	38.6	4.1	17.4	19.8	117.3	117
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	15.4	2.8	13.5	5.4	57.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.4	4	1.6	3	3.6	20.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.7	0	4.4	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	2.8	0	5.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	68.1	0	0	0	205.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.71	88.75	11.29	67.15	4.32	284.23	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.23	11.17	10.21	4.45	3.6	43.67	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.59	10.86	0.9	9.34	0	33.7	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.65
Sód [mg]	10%	2000	899.52	246.97	65.7	1373.88	504	3090.08	154
Potas [mg]	10%	4700	861.69	789.41	60.3	519.1	0	2230.51	47
Wapń [mg]	10%	900	329.5	96.98	109.8	196.32	0	732.61	82
Fosfor [mg]	10%	580	702.86	202.47	4.05	238.71	0	1148.1	198
Magnez [mg]	10%	304.5	170.08	52.79	1.35	84.74	0	308.97	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.79	2.52	0.13	3.28	0	11.74	183
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	63.55	3.45	51.76	0	124.68	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.64	0	1.01	0	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	3.26	2.79	0.17	4.42	0	10.66	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.15	0.01	0.29	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.28	0.01	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.95	3.13	0.07	5.46	0	14.62	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	38.13	2.06	31.05	0	74.81	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.68	0.18	3.81	1.4	7.72	172

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-08-29

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	713.9	556.7	93.6	541.2	127	2032.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3007.8	2341.7	392.5	2268	533.3	8543.5	102
Białko [g]	10%	100	37.3	28.1	4.8	18.7	7.9	97	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	16	2.8	22.6	5.4	62.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	5.4	1.6	6.1	3.2	22.9	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	3.2	0	3.9	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.1	0.1	5.4	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	0	0	24.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.83	79.27	13.68	69.75	11.7	287.24	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.33	14.29	10.35	3.13	11.7	54.81	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.73	8.47	3.24	8.17	0	33.62	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.04
Sód [mg]	10%	2000	2776.92	306.84	138.6	1082.37	129.6	4434.34	221
Potas [mg]	10%	4700	744.87	657.42	253.8	393.6	0	2049.7	43
Wapń [mg]	10%	900	594.82	120.07	140.4	40.2	216	1111.5	123
Fosfor [mg]	10%	580	474.98	196.09	28.8	235.43	0	935.31	162
Magnez [mg]	10%	304.5	119.86	80.04	14.4	82.38	0	296.69	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	1.99	0.45	2.94	0	9.09	142
Witamina A [µg]	25%	565	11.02	62.16	2.54	6	0	81.74	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.53	0.35	3.1	0	8.88	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.29	0.04	0.27	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.17	0.04	0.1	0	0.77	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.92	3.7	0.38	4.7	0	14.72	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	37.29	1.52	3.6	0	49.04	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.71	0.85	0.38	3	0.36	11.08	246

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-08-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	758.6	670.5	189.9	388.7	51	2058.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3190.5	2816	799	1630.5	215.1	8651.4	103
Białko [g]	10%	100	35.1	41.4	3.9	17.3	2.1	99.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	22.3	5.8	14.7	1.3	65.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	3.5	0.8	2.9	0.2	14.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	9.5	0	4.4	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	5.5	0	5.4	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	92	0	0.6	0	420.6	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.31	81.59	31.5	50.03	7.55	283	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.81	18.53	3.15	4.38	7.29	47.18	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13	11.59	2.16	6.57	0	33.34	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.48
Sód [mg]	10%	2000	884.28	404.96	135	651.26	756	2831.52	142
Potas [mg]	10%	4700	949.83	1292.78	0	408.66	0	2651.28	57
Wapń [mg]	10%	900	360.17	112.07	0	80.18	0	552.43	61
Fosfor [mg]	10%	580	811.78	500.83	0	253.54	0	1566.16	270
Magnez [mg]	10%	304.5	177.7	121.06	0	65.4	0	364.18	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.14	3.17	0	2.55	0	12.88	202
Witamina A [μg]	25%	565	8.62	19.35	0	12.53	0	40.52	7
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.02	0	4.23	42
witamina E [mg]	30%	9	3.69	4.44	0	3.62	0	11.76	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.39	0	0.23	0	1.22	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.97	0.37	0	0.23	0	1.58	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.01	17.56	0	4.04	0	27.63	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.17	11.61	0	7.52	0	24.31	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.12	0.37	1.8	2.1	7.07	157

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-08-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	752.6	640.9	91.6	425.5	127	2037.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3166.9	2678.7	386.3	1787.6	533.3	8552.9	102
Białko [g]	10%	100	32.5	34.1	3.5	19.7	7.9	97.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	33	2.2	13.4	5.4	73.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	5.6	1.2	2.3	3.2	19.3	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	15.8	0	2.5	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.9	0.1	4.4	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	186.3	0	54.3	0	251	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.18	55.85	14.88	60.19	11.7	260.82	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.38	22.62	12.82	1.66	11.7	65.19	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14	8.02	1.18	7.82	0	31.04	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.71
Sód [mg]	10%	2000	1232.16	302.72	49.27	916.67	129.6	2630.43	131
Potas [mg]	10%	4700	821.91	937.19	178.2	353.62	0	2290.93	49
Wapń [mg]	10%	900	310.87	124.75	91.8	46.81	216	790.24	88
Fosfor [mg]	10%	580	564.26	373.9	15.18	259.2	0	1212.56	209
Magnez [mg]	10%	304.5	159.1	66.56	14.51	81.05	0	321.23	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.28	2.58	0.37	3.21	0	10.45	163
Witamina A [μg]	25%	565	10.3	26.97	19.23	4.36	0	60.88	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.8	0	1.27	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	2.74	5.44	0.1	2.42	0	10.72	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.34	0.02	0.27	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.5	0.05	0.17	0	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.27	10.7	0.24	4.53	0	22.76	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.18	16.18	11.54	2.61	0	36.52	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.84	0.13	2.54	0.36	6.57	146

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.9	620.5	94.5	485.6	153	2064.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2993.4	2613.9	399.3	2038.2	643.5	8688.4	104
Białko [g]	10%	100	32.9	38.3	10.7	19.3	21.6	123	123
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	16.4	1.9	16.8	5.4	58	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.9	0.1	5.2	3.6	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3	0.3	1.9	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	1.7	1.2	4.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.4	0	0	0	151.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.16	82.84	8.67	68.71	4.5	276.9	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.03	12.64	7.25	1.78	4.5	40.22	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	6.11	0.41	9.32	0	28.75	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.25
Sód [mg]	10%	2000	1324.05	370.5	32	1163.43	504	3393.99	170
Potas [mg]	10%	4700	920.1	604.75	102.46	383.62	0	2010.95	43
Wapń [mg]	10%	900	329.77	92.7	8.84	47.62	0	478.95	53
Fosfor [mg]	10%	580	705.65	118.86	38.84	261.55	0	1124.92	194
Magnez [mg]	10%	304.5	183.4	46.32	16.67	91.27	0	337.67	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.99	1.48	0.28	3.44	0	11.2	175
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	24.07	4.35	6.3	0	44.55	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.28	0	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	3.52	1.44	0.98	2.55	0	8.51	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.11	0.08	0.3	0	1.06	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.13	0.02	0.13	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	2.45	0.38	5.22	0	14.31	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	14.44	2.61	3.78	0	26.73	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.02	0.08	3.23	1.4	8.48	190

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	702.5	523.3	155	455.5	127	1963.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2961.7	2201.8	651	1914.1	533.3	8262	98
Białko [g]	10%	100	35.5	33.2	6.5	18.4	7.9	101.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	16.1	5.4	13.9	5.4	54.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.2	1.6	2.7	3.2	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.8	0.9	4	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3	1.9	5.4	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	11.9	0	22.6	0	45.9	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.76	63.37	20.79	68.67	11.7	280.3	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.1	8.76	4.37	3.73	11.7	44.67	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	4.17	1.82	9.3	0	28.9	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.64
Sód [mg]	10%	2000	1020.93	272.15	46.62	785	129.6	2254.31	112
Potas [mg]	10%	4700	964.47	439.72	120.96	468.81	0	1993.97	43
Wapń [mg]	10%	900	359.83	58.27	93.64	51.29	216	779.05	86
Fosfor [mg]	10%	580	737.42	173.47	132.7	258.15	0	1301.76	225
Magnez [mg]	10%	304.5	169.99	78.63	45.18	86	0	379.8	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.41	1.85	1.06	3.29	0	11.64	183
Witamina A [μg]	25%	565	14.8	14.24	0	62.94	0	91.99	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.09	0	1.11	0	3.26	33
witamina E [mg]	30%	9	3.35	2.11	1.28	3.97	0	10.72	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.16	0.14	0.28	0	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.37	0.04	0.17	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	3.75	0.48	5.23	0	15.8	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	8.54	0	29.19	0	46.62	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.75	0.12	2.18	0.36	5.63	126

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	792.2	537.6	50.7	463.2	199.8	2043.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3331.8	2255.3	214.9	1937.6	833.4	8573.1	103
Białko [g]	10%	100	34.8	39.3	2.1	20.1	14.4	110.8	110
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	21.1	0	22.2	12.6	78.5	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9	4.6	0	5.1	8.6	27.6	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.2	0	7.9	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	4.7	0	6.4	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	158.6	0	216	0	385.9	129
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.52	50.5	11.34	49.06	7.2	237.63	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.07	18.68	9.99	2.95	7.2	53.91	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.85	6.09	1.62	7.03	0	28.6	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.77
Sód [mg]	10%	2000	1528.66	266.75	432	729.15	72	3028.57	151
Potas [mg]	10%	4700	865.12	1104.54	0	508.84	0	2478.51	53
Wapń [mg]	10%	900	328.58	156.78	0	64.75	0	550.13	61
Fosfor [mg]	10%	580	593.75	158.73	0	309.34	0	1061.83	182
Magnez [mg]	10%	304.5	178.28	50.35	0	72.94	0	301.58	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.31	3.25	0	3.89	0	11.47	179
Witamina A [μg]	25%	565	9.98	122.66	0	22.44	0	155.1	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.44	0	2.03	0	3.5	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	3.36	0	4.42	0	10.85	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.18	0	0.26	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.33	0	0.4	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	1.91	0	4.1	0	13.72	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	73.6	0	13.46	0	93.06	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.24	0.74	1.2	2.02	0.2	7.57	169

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	731.8	502.9	193.5	431	145	2004.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3080.1	2118.3	813.5	1810.7	609.8	8432.6	101
Białko [g]	10%	100	32.1	31.6	3.6	20.1	19.8	107.4	108
Tłuszcz [g]	10%	66	19	11.1	6.3	12.8	5.4	54.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.5	0.7	2.9	3.6	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	3.5	0	4	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.3	2	0	5.5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	12.2	0	0	0	23.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.35	74.1	31.5	63.95	4.32	288.22	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.16	23.35	4.05	3.99	3.6	51.16	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.03	10.25	1.89	10.51	0	35.69	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.67
Sód [mg]	10%	2000	792.73	390.63	127.8	1447.23	504	3262.41	163
Potas [mg]	10%	4700	871.62	1420.38	0	507.58	0	2799.59	60
Wapń [mg]	10%	900	376.29	352.44	0	193.03	0	921.77	102
Fosfor [mg]	10%	580	720.12	499.23	0	236.5	0	1455.85	251
Magnez [mg]	10%	304.5	170.29	158.92	0	83.72	0	412.94	135
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.31	3.24	0	3.27	0	11.83	185
Witamina A [μg]	25%	565	8.56	91.79	0	52.25	0	152.62	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.46	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	4.26	3.17	0	4.26	0	11.7	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.41	0	0.29	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.64	0	0.14	0	1.48	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.03	3.86	0	5.49	0	15.38	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.14	55.07	0	31.35	0	91.57	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.2	1.08	0.35	4.02	1.4	8.15	181

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	775.5	586.1	171.7	388.2	127	2048.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3260.3	2464.2	723	1626.3	533.3	8607.3	102
Białko [g]	10%	100	34.3	30.5	6.8	16.4	7.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	23.4	18.4	4.4	16.2	5.4	68	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.4	3.1	1.7	4.7	3.2	21.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.5	0.7	1.8	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.7	0.8	4.1	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	80.2	0	0	0	90.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.14	78.34	27.21	47.27	11.7	277.67	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.21	11.19	8.09	2.06	11.7	48.26	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.59	7.87	2.4	6.69	0	29.57	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.71
Sód [mg]	10%	2000	1187.07	146.61	59.88	715.95	129.6	2239.12	111
Potas [mg]	10%	4700	813.54	1243.97	138.51	343.39	0	2539.43	53
Wapń [mg]	10%	900	312.4	145.44	112.32	35.56	216	821.74	91
Fosfor [mg]	10%	580	629.51	379.01	119.34	178.93	0	1306.8	226
Magnez [mg]	10%	304.5	165.58	93.07	35.63	63.37	0	357.67	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.98	3.68	1.13	2.56	0	12.36	194
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	39.94	2.07	10.8	0	58.74	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.53	0	1.01	0	2.57	25
witamina E [mg]	30%	9	3.08	3.59	0.48	2.54	0	9.7	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.25	0.11	0.22	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.39	0.04	0.1	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.93	7.07	0.26	3.8	0	17.07	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	23.96	1.24	6.48	0	35.24	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	0.4	0.16	1.98	0.36	5.59	124

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-09-06

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	733.8	739.9	189.9	373.3	51	2088.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3086.9	3107.3	799	1569.3	215.1	8777.9	105
Białko [g]	10%	100	35.3	43.4	3.9	24.2	2.1	109	108
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	26.8	5.8	11.5	1.3	65.3	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.8	0.8	4.3	0.2	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	12.2	0	1.8	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	7.1	0	4	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	135.8	0	0	0	463.8	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.29	85.09	31.5	46.31	7.55	280.76	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.09	19.95	3.15	1.69	7.29	47.18	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	7.69	2.16	6.21	0	29.85	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.98
Sód [mg]	10%	2000	885.36	312.57	135	2478.69	756	4567.63	229
Potas [mg]	10%	4700	866.67	1018.84	0	272.38	0	2157.91	46
Wapń [mg]	10%	900	335.33	83.51	0	335.8	0	754.65	83
Fosfor [mg]	10%	580	655.9	159.97	0	178.3	0	994.18	172
Magnez [mg]	10%	304.5	130.9	44.69	0	62.29	0	237.89	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.67	2.2	0	2.25	0	10.13	158
Witamina A [μg]	25%	565	11.62	19.21	0	4.2	0	35.04	6
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.41	4.65	0	2.16	0	10.22	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.15	0	0.2	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.19	0	0.08	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	4.06	0	3.5	0	13.55	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.97	11.52	0	2.52	0	21.02	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	0.86	0.37	6.88	2.1	11.41	254

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2031.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8538.6	102
Białko [g]	10%	100	105.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	63.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	185.8	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.61	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	48.99	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.71	102
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	49
Sód [mg]	10%	2000	3273.58	164
Potas [mg]	10%	4700	2243.55	48
Wapń [mg]	10%	900	710.33	79
Fosfor [mg]	10%	580	1201.66	207
Magnez [mg]	10%	304.5	328.6	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.2	175
Witamina A [µg]	25%	565	80.08	14
Witamina D [µg]	10%	10	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	10.37	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.05	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	47.49	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.18	182