

Plan żywieniowy: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 17.08-6.09.2026 rok (21 dni) provita

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta 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. 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. 1Warzywa: pomidor, sałata	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 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 150.00g 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%), 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	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# 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, konjak, 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 gorczycę), 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. 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. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 6. #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 400.00g 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 130.00g 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 150.00g 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. p# Jogurt z nasionami 200.00g 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%), 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. #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 Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# 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. 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. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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/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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. 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 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. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 70.00g 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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-08-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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, roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	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) + 300.00g 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 100% [składniki: ziemniaki] 6. #surówka z kapusty, ogórka 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	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 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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250] 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	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	6% 0%, Sól biała 0%		łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
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. 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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #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. #Zupa minestrone 400.00g 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 200.00g 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%, # 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	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 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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 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]

	liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 6. RW Miruna pieczona 130.00g składniki: Miruna (ryba) 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%			
--	--	--	--	--

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. 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. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. #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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 3. Słonecznik nasiona 10.00g	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, roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 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]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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. 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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. #Jaja gotowane 100.00g 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron 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 Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, 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. 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włósczyzna 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 200.00g [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 100.00g 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]

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. 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 (karoteny).] 4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Chłodnik z jajkiem 400.00g 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 200.00g składniki: Woda 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,	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 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 (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, drożdże, olej rzepakowy, sól]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%			
--	---	--	--	--

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. 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 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/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# 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 fasolowa 400.00g 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. # Szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną i kapustą 300.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 33%, Kapusta kiszona z marchewką 33% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 13%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 4. Kasza gryczana ugotowana 230.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%	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: 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. 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: 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.]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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: cykorii, żyto] 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 (karoteny).] 4. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa kapuśniak 400.00g 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%, 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 szarda (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%	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 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 (karoteny).] 4. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 70.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-08-28

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. 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. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 5. #Jaja gotowane 100.00g 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 400.00g 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 200.00g [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. 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%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 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 (karoteny).] 4. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki 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%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 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%), 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. 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 100.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnie 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury 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 wodociągowa 88%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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 (karoteny).] 4. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. k#o Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2% 5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g 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%	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.]	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. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka 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 Połędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-08-31				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb 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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	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) 400.00g 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 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. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywny 13% 5. # Pasta z tuńczyka i jajka 100.00g 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 Złocisty/półdługa Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	--	---	---

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-09-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Jaja gotowane 50.00g 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 60.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron 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 jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: Ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 250.00g 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 Żłocisty/polędwica 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# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

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: cykorja, żyto] 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. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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# 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 gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g 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%, # 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]	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 200.00g 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 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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Paszтет z soczewicy 100.00g 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 indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-09-03

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. 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Chłodnik z jajkiem 400.00g 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. 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 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. 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 Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 200.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
---	--	---	---	---

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. 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 (karoteny).] 4. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza gryczana 25%, Pieczarka uprawna świeża 17% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. #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 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 (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	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb 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. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 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# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. 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 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. 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 indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. 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. 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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 6. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron 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 150.00g 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 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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Rycki Edam light 50.00g [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	539.5	561.6	212.5	494.9	127	1935.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2268.5	2366.7	895	2078	533.3	8141.7	97
Białko [g]	10%	100	30.5	40.8	8.6	20.5	7.9	108.4	110
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	12.9	5.3	16.5	5.4	55.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.3	2.2	4.7	3.2	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.1	0.7	1.9	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.2	0.8	4.6	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	84.2	0	0	0	85.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.94	74.28	34.17	70.69	11.7	265.79	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.75	16.61	12.77	2.83	11.7	49.67	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.29	7.74	3.22	9.54	0	30.8	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.66
Sód [mg]	10%	2000	1251.37	357.93	80.87	1310.67	129.6	3130.46	157
Potas [mg]	10%	4700	465.51	1189.16	245.82	427.18	0	2327.69	49
Wapń [mg]	10%	900	66.61	89.47	149.94	43.66	216	565.7	63
Fosfor [mg]	10%	580	278.29	480.7	133.6	265.15	0	1157.75	200
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	115.12	40.41	91.99	0	340.79	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	2.83	1.47	3.4	0	11.27	176
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	64.64	1.62	45.6	0	122.81	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	2.86	3.27	0.91	3.25	0	10.3	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.35	0.12	0.3	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.37	0.07	0.14	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.51	17.1	0.88	5.69	0	29.2	255
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	38.78	0.97	27.36	0	73.68	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0.99	0.22	3.64	0.36	7.82	174

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	525.6	649.3	323.2	449.7	127	2075.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2208.7	2719.6	1351.2	1888.1	533.3	8701.1	102
Białko [g]	10%	100	27.5	40.1	14.5	21.9	7.9	112.1	113
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	26.3	17.1	15.3	5.4	80.2	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	6.1	4.4	4.4	3.2	25.2	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	8.5	3.2	1.9	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.6	6.9	4.3	0	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	23.8	0	0	0	151.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.2	70.1	28.9	60.22	11.7	244.14	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.05	10.37	16.65	2.82	11.7	45.61	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.69	14.52	2.41	8.38	0	36.02	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.26
Sód [mg]	10%	2000	800.74	628.72	107.86	1053.9	129.6	2720.83	135
Potas [mg]	10%	4700	550.38	665.59	367.51	429.34	0	2012.84	43
Wapń [mg]	10%	900	85.51	51.13	206.55	35.29	216	594.49	67
Fosfor [mg]	10%	580	350.92	165.12	310.86	226.18	0	1053.08	182
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	58.71	134.77	79.03	0	369.56	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.39	1.99	3.12	3.03	0	12.55	196
Witamina A [µg]	25%	565	13.23	41.35	7.5	12.07	0	74.15	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.82	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	2.92	3.51	5.84	2.86	0	15.16	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.12	0.28	0.28	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.23	0.1	0.1	0	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.55	4.33	1.34	5	0	16.24	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.93	21.37	4.5	7.24	0	41.05	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.22	1.74	0.29	2.92	0.36	6.8	151

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	519.8	608	248.8	521.5	153	2051.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2182.4	2545.1	1042.9	2193.3	643.5	8607.3	102
Białko [g]	10%	100	22	23.6	10.1	24.7	21.6	102.2	103
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	28.3	10.6	14.5	5.4	76.5	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.6	2.9	4.2	3.6	20.9	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	13.8	2.6	3.8	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.6	3.6	5.6	0	20.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	154.1	0	0	0	155	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.55	68.08	29.64	77.91	4.5	253.69	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.79	19.42	8.24	4.33	4.5	39.29	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	7.16	3.11	10.2	0	30.53	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.58
Sód [mg]	10%	2000	1587.97	379.48	62.31	2253.07	504	4786.85	239
Potas [mg]	10%	4700	399.63	526.37	247.86	569.84	0	1743.7	37
Wapń [mg]	10%	900	69.85	90.99	118.12	350.49	0	629.46	70
Fosfor [mg]	10%	580	280.45	210.45	277.29	271.23	0	1039.43	179
Magnez [mg]	10%	304.5	105.86	35.37	108.54	96.39	0	346.17	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	1.99	3.15	3.69	0	12.36	193
Witamina A [μg]	25%	565	5.25	6.76	2.07	52.34	0	66.43	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.07	0	1.01	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	2.52	4.34	3.21	4.33	0	14.41	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.11	0.14	0.33	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.33	0.08	0.15	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.24	3.07	0.48	6.23	0	15.04	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.15	4.05	1.24	31.4	0	39.86	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.41	1.05	0.17	6.25	1.4	11.96	265

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	570.4	683.9	50.7	485.3	127	1917.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2398.8	2871.1	214.9	2038.6	533.3	8056.8	96
Białko [g]	10%	100	31.1	38.2	2.1	19.7	7.9	99.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	26.7	0	15.4	5.4	63.8	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.3	0	3.8	3.2	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	12.5	0	1.9	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	7.2	0	4.6	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	100.9	0	0	0	101.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.87	74.87	11.34	71.61	11.7	249.41	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.69	11.92	9.99	3.2	11.7	47.52	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.11	4.59	1.62	9.54	0	25.87	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.96
Sód [mg]	10%	2000	1144.09	319.45	432	1163.07	129.6	3188.22	159
Potas [mg]	10%	4700	493.41	574.94	0	427.18	0	1495.54	31
Wapń [mg]	10%	900	60.4	54.17	0	43.66	216	374.24	42
Fosfor [mg]	10%	580	276.4	83.26	0	265.15	0	624.81	108
Magnez [mg]	10%	304.5	92.18	22.51	0	91.99	0	206.69	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.43	0.9	0	3.4	0	7.74	121
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	42.75	0	45.6	0	100.57	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0	0	1.01	0	2.02	20
witamina E [mg]	30%	9	2.99	5.23	0	3.25	0	11.48	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.07	0	0.3	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.09	0	0.14	0	0.38	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.69	3.14	0	5.69	0	14.53	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.65	0	27.36	0	60.34	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	0.88	1.2	3.23	0.36	7.97	178

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	521.7	553	193.5	541.9	153	1963.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2197.8	2321.4	813.5	2278.7	643.5	8255.1	99
Białko [g]	10%	100	34.4	33.3	3.6	25.7	21.6	118.8	119
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	19.5	6.3	15.8	5.4	58.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	7.4	0.7	4.6	3.6	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.3	0	4.5	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	2.6	0	5.7	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	129.6	45.4	0	12.4	0	187.5	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.94	65.43	31.5	78.74	4.5	255.11	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.25	14.93	4.05	3.02	4.5	32.75	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	9.16	1.89	9.21	0	30.24	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.46
Sód [mg]	10%	2000	726.04	440.69	127.8	2413.19	504	4211.73	210
Potas [mg]	10%	4700	596.82	644.23	0	447.5	0	1688.56	37
Wapń [mg]	10%	900	166.87	111.45	0	356.04	0	634.37	71
Fosfor [mg]	10%	580	568.36	156.68	0	307.31	0	1032.35	178
Magnez [mg]	10%	304.5	105.5	58.47	0	97.73	0	261.72	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.36	2.88	0	3.5	0	10.75	168
Witamina A [μg]	25%	565	9.44	63.21	0	5.9	0	78.57	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.53	0	4.72	0	6.92	69
witamina E [mg]	30%	9	2.97	2.79	0	3.21	0	8.98	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.21	0	0.3	0	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.24	0	0.14	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.7	3.98	0	5.82	0	15.51	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	37.92	0	3.54	0	47.14	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	1.22	0.35	6.7	1.4	10.52	233

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	543.4	608.3	235	510.6	77.7	1975.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2280.8	2558	985	2141.1	330.4	8295.6	99
Białko [g]	10%	100	23.7	32.9	24.6	17.5	12.4	111.3	112
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	20.2	9.5	19.4	0	68	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	3.8	4	5.8	0	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.2	0.7	1.9	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.7	2.7	4.5	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.4	0	0	0	64.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.56	76.06	14.54	71.19	7.02	243.38	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.26	14.63	9.15	3.69	7.02	37.76	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	4.83	3.78	9.39	0	28.05	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.87
Sód [mg]	10%	2000	1050.85	276.62	578.06	1145.07	54	3104.61	156
Potas [mg]	10%	4700	408.99	993.84	325.17	468.04	0	2196.05	47
Wapń [mg]	10%	900	68.77	55.2	44.19	39.25	0	207.43	23
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	330.25	99.36	258.94	0	967.57	167
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	70.82	46.71	90.19	0	300.99	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	2.44	0.82	3.43	0	10.15	159
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	16.46	2.54	12.07	0	37.53	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	2.56	3.36	2.3	2.99	0	11.22	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.22	0.14	0.32	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.25	0.06	0.11	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.24	12.32	0.97	5.68	0	24.22	210
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	9.87	1.52	7.24	0	22.52	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.76	1.6	3.18	0.15	7.76	172

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	558	675.9	189.9	519.1	51	1994.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2343.4	2844.4	799	2185.1	215.1	8387.3	100
Białko [g]	10%	100	30.1	46.6	3.9	39.2	2.1	122.1	122
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	19.5	5.8	13.8	1.3	59.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	5.8	0.8	5.5	0.2	19.6	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.5	0	1.9	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.6	0	4.3	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	53.9	0	0	0	308.6	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.85	82.25	31.5	63.14	7.55	257.31	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.5	16.89	3.15	6.08	7.29	36.93	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.44	7.85	2.16	7.8	0	28.25	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.76
Sód [mg]	10%	2000	831.07	266.97	135	1479.06	756	3468.11	174
Potas [mg]	10%	4700	542.01	844.84	0	330.43	0	1717.3	37
Wapń [mg]	10%	900	104.77	90.26	0	39.07	0	234.11	26
Fosfor [mg]	10%	580	424.99	221.37	0	227.44	0	873.8	150
Magnez [mg]	10%	304.5	101.54	52.11	0	79.03	0	232.68	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.1	2.58	0	2.84	0	10.53	165
Witamina A [μg]	25%	565	8.73	23.74	0	4.2	0	36.67	7
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	1.07	0	1.01	0	4.33	43
witamina E [mg]	30%	9	2.81	2.16	0	2.34	0	7.32	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.17	0	0.26	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.24	0	0.09	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.29	6.02	0	4.52	0	15.84	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.23	14.24	0	2.52	0	22	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	0.74	0.37	4.1	2.1	8.67	193

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	566.9	438	153	627.9	127	1913	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2384.3	1849.6	642.9	2632.8	533.3	8043.1	95
Białko [g]	10%	100	31	21	8.1	24.1	7.9	92.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	7.2	5.4	25.1	5.4	59.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	2.1	3.2	3	3.2	16.4	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	2.4	0	8.9	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.9	0	8.2	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	144.8	0	0.4	0	146.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.13	74.97	18.18	80.88	11.7	264.87	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.94	7.04	16.15	3.57	11.7	48.42	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	5.81	0.94	9.32	0	26.05	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.96
Sód [mg]	10%	2000	1395.01	141	130.5	1155.99	129.6	2952.11	148
Potas [mg]	10%	4700	452.91	760.47	53.1	406.66	0	1673.15	36
Wapń [mg]	10%	900	64.45	127.06	221.4	70.66	216	699.58	78
Fosfor [mg]	10%	580	280.45	243.16	6.75	319.15	0	849.51	146
Magnez [mg]	10%	304.5	105.5	56.25	3.6	93.43	0	258.79	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	3.46	0.13	3.49	0	10.53	165
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	26.99	1.98	6.3	0	43.53	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.4	0	1.02	0	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	2.74	0.65	0.13	5.05	0	8.59	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.17	0	0.31	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.52	0.01	0.24	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.51	3.77	0.03	5.27	0	14.59	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	16.19	1.19	3.78	0	26.12	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.87	0.39	0.36	3.21	0.36	7.38	164

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	499.2	716.6	141.7	508.6	153	2019.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2100.5	3004.2	598.2	2140.2	643.5	8486.7	101
Białko [g]	10%	100	28.6	31	11.3	30	21.6	122.8	123
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	29.8	2.8	13	5.4	63.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.8	0.3	2.3	3.6	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	12.7	0.7	4.5	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.2	1.5	5.9	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	116.2	0	50.9	0	168.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73	85.1	18.37	72.5	4.5	253.48	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.79	31.6	6.56	4.54	4.5	51.01	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.69	8.37	1.43	9.82	0	30.32	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.82
Sód [mg]	10%	2000	2693.89	464.89	29.12	693.31	504	4385.23	219
Potas [mg]	10%	4700	502.23	1229.49	149.23	704.74	0	2585.7	55
Wapń [mg]	10%	900	371.08	225.51	16.16	94.4	0	707.15	78
Fosfor [mg]	10%	580	277.57	260.69	101.21	485.24	0	1124.71	194
Magnez [mg]	10%	304.5	92.54	76.69	34.67	114.76	0	318.68	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.58	4.73	0.85	3.97	0	13.15	205
Witamina A [µg]	25%	565	13.23	87.97	3.85	48.28	0	153.34	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.92	0	1.33	0	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	2.74	4.17	1.08	4.23	0	12.23	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.53	0.14	0.36	0	1.35	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.46	0.04	0.43	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.53	5.51	0.46	12.45	0	23.96	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.93	52.78	2.31	28.96	0	92	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.48	1.29	0.08	1.92	1.4	10.96	245

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	521	640	51	559.9	77.7	1849.7	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2187.4	2683.5	215.1	2348.6	330.4	7765.2	93
Białko [g]	10%	100	21.9	34.6	2.1	25.6	12.4	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	25.3	1.3	20.9	0	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	7.6	0.2	4.7	0	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	11.6	0	8	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	3.2	0	6.8	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	69	0	216	0	285.9	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.98	73.28	7.55	71.97	7.02	233.83	98
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.44	9.92	7.29	3.43	7.02	31.11	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	9.7	0	9.54	0	29.21	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.83
Sód [mg]	10%	2000	1589.41	1034.06	756	1137.3	54	4570.78	229
Potas [mg]	10%	4700	452.91	916.82	0	547.84	0	1917.59	42
Wapń [mg]	10%	900	64.45	38.96	0	67.45	0	170.87	18
Fosfor [mg]	10%	580	280.45	543.32	0	381.34	0	1205.11	208
Magnez [mg]	10%	304.5	105.5	175.27	0	97.39	0	378.17	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	3.78	0	4.75	0	11.98	187
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	5.02	0	12.07	0	25.35	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.94	0	2.03	0	3.99	39
witamina E [mg]	30%	9	2.74	1.03	0	4.57	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.86	0	0.35	0	1.53	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.33	0	0.42	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.51	7.72	0	5.71	0	18.95	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	3.01	0	7.24	0	15.21	22
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.41	2.87	2.1	3.15	0.15	11.42	253

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	539.1	560.6	206.7	537.1	127	1970.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2263.3	2355.7	868.9	2257.3	533.3	8278.7	98
Białko [g]	10%	100	23.6	37	1.8	30.4	7.9	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	18.8	6.9	16.4	5.4	66	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	2.4	0.8	4.7	3.2	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.2	0	2	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.1	0	4.6	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	84.2	0	1.2	0	86.3	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.58	63.98	35.14	71.82	11.7	257.24	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.37	13.82	3.31	5.08	11.7	37.3	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	6.67	1.88	9.79	0	28.31	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.41
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.56
Sód [mg]	10%	2000	1260.01	294.48	140.58	1101.42	129.6	2926.09	146
Potas [mg]	10%	4700	452.91	1227.99	0	544.18	0	2225.09	48
Wapń [mg]	10%	900	64.45	135.63	0	101.98	216	518.07	57
Fosfor [mg]	10%	580	280.45	408.87	0	415.63	0	1104.95	190
Magnez [mg]	10%	304.5	105.5	84.53	0	97.66	0	287.7	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	2.22	0	3.64	0	9.31	146
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	64.3	0	50.09	0	122.65	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.03	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.74	4.44	0	3.55	0	10.74	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.27	0	0.33	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.33	0	0.43	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.51	15.73	0	6.09	0	27.34	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	38.58	0	30.05	0	73.59	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.81	0.39	3.05	0.36	7.31	162

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	557.6	645.7	149.4	482.4	145	1980.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2342	2719.1	627.5	2027.6	609.8	8326.1	98
Białko [g]	10%	100	30.1	39.8	8.1	18.9	19.8	116.8	117
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	15.9	5.5	13.8	5.4	59.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4.1	3.2	3	3.6	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	5.8	0	4.4	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.9	0	6	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	71	0	0	0	325.7	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.37	91.18	17.14	75.79	4.32	260.82	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.26	11.39	16.06	4.5	3.6	38.82	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.67	10.97	0.9	10.49	0	32.04	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.33
Sód [mg]	10%	2000	827.38	253.11	130.5	1453.08	504	3168.08	159
Potas [mg]	10%	4700	490.8	833.77	60.3	557.8	0	1942.68	41
Wapń [mg]	10%	900	98.38	98.36	217.8	200.28	0	614.82	68
Fosfor [mg]	10%	580	424.36	213.73	4.05	271.47	0	913.62	158
Magnez [mg]	10%	304.5	101.18	55.29	1.35	95.9	0	253.74	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.86	2.63	0.13	3.68	0	11.32	177
Witamina A [μg]	25%	565	4.35	64.2	3.45	51.76	0	123.76	22
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	0.69	0	1.01	0	3.95	39
witamina E [mg]	30%	9	2.84	2.81	0.17	4.55	0	10.37	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.16	0.01	0.33	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.29	0.01	0.15	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.25	3.46	0.07	6.14	0	14.94	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.61	38.52	2.06	31.05	0	74.26	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.7	0.36	4.03	1.4	7.92	176

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	488.4	595.9	157.1	657.1	127	2025.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2056	2506.4	659.2	2754.8	533.3	8509.8	101
Białko [g]	10%	100	25.3	31.1	8.8	22.8	7.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	17.4	5.5	26.6	5.4	66.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	5.9	3.2	6.5	3.2	23.4	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.7	0	6.1	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	2.3	0.1	6.7	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0	24	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.71	83.17	19.53	86.35	11.7	275.47	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.73	15.88	16.2	3.31	11.7	50.83	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	9.02	3.24	9.56	0	31.79	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.4
Sód [mg]	10%	2000	2654.29	336.66	203.4	1180.06	129.6	4504.02	225
Potas [mg]	10%	4700	462.27	759.66	253.8	495.47	0	1971.21	42
Wapń [mg]	10%	900	366.04	125.57	248.4	45.29	216	1001.3	112
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	226.37	28.8	276.19	0	810.38	140
Magnez [mg]	10%	304.5	92.9	86.42	14.4	96.89	0	290.62	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.37	2.33	0.45	3.42	0	9.58	151
Witamina A [μg]	25%	565	9.44	73.92	2.54	7.8	0	93.73	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	2.78	2.6	0.35	3.98	0	9.73	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.33	0.04	0.32	0	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.21	0.04	0.12	0	0.52	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.5	4.64	0.38	5.57	0	16.1	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	44.35	1.52	4.68	0	56.23	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.37	0.93	0.56	3.27	0.36	11.26	250

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	554.4	753.8	189.9	450.4	51	1999.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2328.7	3169.3	799	1891	215.1	8403.4	101
Białko [g]	10%	100	29.8	48.1	3.9	19.4	2.1	103.6	103
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	21.7	5.8	15.2	1.3	62.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	4.1	0.8	3	0.2	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	8.6	0	4.5	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.1	0	5.7	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	111.6	0	0.6	0	346.7	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.74	98.31	31.5	62.99	7.55	273.11	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.68	20.57	3.15	4.46	7.29	39.16	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	14.12	2.16	8.3	0	34.63	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.57
Sód [mg]	10%	2000	825.6	447.77	135	770.06	756	2934.45	147
Potas [mg]	10%	4700	497.58	1505.34	0	466.71	0	2469.63	53
Wapń [mg]	10%	900	108.87	134.5	0	86.12	0	329.5	37
Fosfor [mg]	10%	580	413.97	607.14	0	302.68	0	1323.8	228
Magnez [mg]	10%	304.5	101.54	151.21	0	82.14	0	334.9	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.93	4.04	0	3.15	0	12.13	189
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	24.72	0	12.53	0	43.71	7
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.07	0	1.02	0	4.24	42
witamina E [mg]	30%	9	2.9	4.11	0	3.8	0	10.82	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.5	0	0.29	0	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.44	0	0.25	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	20.22	0	5.06	0	30.57	266
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	14.83	0	7.52	0	26.23	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	1.24	0.37	2.13	2.1	7.33	164

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	567.6	663.4	91.6	563.5	127	2013.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2386.8	2772.1	386.3	2365.3	533.3	8444	100
Białko [g]	10%	100	31	35.1	3.5	29.9	7.9	107.5	108
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	34.6	2.2	20.1	5.4	78.6	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	6	1.2	3.3	3.2	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	16.5	0	3.2	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	7.1	0.1	4.7	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	188.6	0	108.7	0	298.3	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.6	57.02	14.88	70.14	11.7	233.35	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.12	23.42	12.82	1.96	11.7	60.03	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.44	8.39	1.18	8.99	0	29.01	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.01
Sód [mg]	10%	2000	1143.37	316.87	49.27	1290.27	129.6	2929.4	146
Potas [mg]	10%	4700	445.71	990.13	178.2	415.5	0	2029.54	43
Wapń [mg]	10%	900	70.57	128.94	91.8	58.51	216	565.84	63
Fosfor [mg]	10%	580	278.29	385.82	15.18	323.72	0	1003.03	174
Magnez [mg]	10%	304.5	92.54	69.8	14.51	94.23	0	271.08	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.48	2.73	0.37	3.97	0	10.55	165
Witamina A [µg]	25%	565	8.73	30.44	19.23	4.53	0	62.94	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.82	0	1.53	0	3.37	33
witamina E [mg]	30%	9	2.44	5.67	0.1	2.63	0	10.86	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.37	0.02	0.31	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.52	0.05	0.27	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.25	11.04	0.24	5.22	0	21.77	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.23	18.26	11.54	2.71	0	37.76	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	0.88	0.13	3.58	0.36	7.32	164

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	486.3	667.9	157.6	499.7	153	1964.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2045.9	2812.7	665.6	2097.9	643.5	8265.7	98
Białko [g]	10%	100	25.9	41.4	17.9	21.1	21.6	128.1	128
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	17.7	3.2	17.2	5.4	56.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	5.3	0.3	5.3	3.6	17.9	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	3.5	0.6	1.9	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	2	2	4.5	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	23.1	0	0	0	150.9	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.76	89.42	14.45	69.72	4.5	249.87	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.19	14.23	12.09	1.89	4.5	35.92	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	7.47	0.69	9.32	0	27.46	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.18
Sód [mg]	10%	2000	1460.26	404.47	53.34	1321.83	504	3743.91	187
Potas [mg]	10%	4700	501.06	816.9	170.78	383.62	0	1872.38	40
Wapń [mg]	10%	900	81.55	111	14.73	47.62	0	254.92	28
Fosfor [mg]	10%	580	353.8	164.5	64.74	261.55	0	844.59	145
Magnez [mg]	10%	304.5	110	58.54	27.79	91.27	0	287.61	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.25	1.95	0.47	3.44	0	10.13	158
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	28.1	7.25	6.3	0	49.91	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.46	0	1.01	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	2.92	1.64	1.63	2.55	0	8.76	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.15	0.14	0.3	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.17	0.03	0.13	0	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.53	3.64	0.64	5.22	0	15.04	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	16.86	4.35	3.78	0	29.94	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.05	1.12	0.14	3.67	1.4	9.35	207

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	509.2	540.5	310	531.8	127	2018.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2147.7	2274.1	1302	2234.8	533.3	8492.1	101
Białko [g]	10%	100	34.6	34	13	21.6	7.9	111.3	112
Tłuszcz [g]	10%	66	8.9	16.8	10.9	15.9	5.4	58	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	3.5	3.2	3	3.2	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	7	1.9	4.9	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.1	3.8	6.1	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	13.5	0	32.4	0	48.6	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.78	65.45	41.58	80.88	11.7	277.41	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.62	9.47	8.74	4.21	11.7	40.76	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.69	4.31	3.64	10.84	0	29.49	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.73
Sód [mg]	10%	2000	1074.79	286.95	93.24	874.98	129.6	2459.57	123
Potas [mg]	10%	4700	588.63	459.89	241.92	541.93	0	1832.38	40
Wapń [mg]	10%	900	154.81	60.75	187.29	60.22	216	679.08	76
Fosfor [mg]	10%	580	493.57	180.92	265.4	301.96	0	1241.86	214
Magnez [mg]	10%	304.5	100.64	80.14	90.36	99.37	0	370.52	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.76	1.92	2.13	3.81	0	11.64	182
Witamina A [µg]	25%	565	13.23	15.22	0	70.37	0	98.82	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	1.11	0	1.16	0	3.32	34
witamina E [mg]	30%	9	2.75	2.15	2.57	4.45	0	11.94	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.18	0.29	0.33	0	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.38	0.08	0.21	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.7	3.92	0.96	6	0	16.59	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.93	9.13	0	29.98	0	47.05	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	0.79	0.25	2.43	0.36	6.14	137

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	564.5	559.9	50.7	594.2	199.8	1969.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2368.9	2348.9	214.9	2489.3	833.4	8255.6	99
Białko [g]	10%	100	27.6	40.9	2.1	25.2	14.4	110.4	110
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	21.9	0	25.1	12.6	79.9	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	5	0	5.9	8.6	27.9	127
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.3	0	8	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.8	0	6.9	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	168.6	0	216	0	385.5	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.83	52.75	11.34	71.72	7.2	215.85	91
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.32	20.47	9.99	3.25	7.2	44.24	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	6.33	1.62	9.91	0	27.84	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.17
Sód [mg]	10%	2000	1431.01	286.06	432	1056.75	72	3277.83	165
Potas [mg]	10%	4700	452.91	1150.56	0	605.59	0	2209.07	47
Wapń [mg]	10%	900	64.45	170.86	0	74.65	0	309.97	34
Fosfor [mg]	10%	580	280.45	169.32	0	391.24	0	841.02	144
Magnez [mg]	10%	304.5	105.5	52.99	0	100.84	0	259.34	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	3.51	0	4.88	0	11.84	185
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	123.9	0	22.44	0	154.6	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.5	0	2.03	0	3.55	35
witamina E [mg]	30%	9	2.74	3.39	0	4.73	0	10.87	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.19	0	0.36	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.36	0	0.43	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.51	2.04	0	5.8	0	13.35	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	74.34	0	13.46	0	92.76	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.97	0.79	1.2	2.93	0.2	8.19	183

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	522.1	590.1	193.5	472.1	145	1923	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2193.6	2486.4	813.5	1984.3	609.8	8087.9	97
Białko [g]	10%	100	24.1	35.2	3.6	21.6	19.8	104.3	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	12.6	6.3	13.1	5.4	53.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	4.2	0.7	2.9	3.6	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	3.9	0	4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.8	2.2	0	5.7	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	15.3	0	0	0	17.2	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.91	89.69	31.5	72.59	4.32	273.02	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.21	26	4.05	4.05	3.6	43.91	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.14	11.66	1.89	11.66	0	35.36	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.4
Sód [mg]	10%	2000	683.85	418.59	127.8	1526.43	504	3260.68	162
Potas [mg]	10%	4700	471.26	1615.52	0	546.28	0	2633.07	56
Wapń [mg]	10%	900	153.48	397.57	0	196.99	0	748.05	83
Fosfor [mg]	10%	580	406.52	603.69	0	269.26	0	1279.48	220
Magnez [mg]	10%	304.5	98.45	192.88	0	94.88	0	386.22	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.63	3.84	0	3.66	0	11.14	174
Witamina A [µg]	25%	565	7.22	99.27	0	52.25	0	158.75	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.61	0	1.01	0	2.66	26
witamina E [mg]	30%	9	4.13	3.33	0	4.38	0	11.85	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.49	0	0.33	0	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.76	0	0.15	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.34	4.63	0	6.16	0	16.15	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.33	59.56	0	31.35	0	95.25	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.89	1.16	0.35	4.24	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	638.8	608.3	171.7	449.8	127	1995.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2682.7	2557.5	723	1886.8	533.3	8383.4	99
Białko [g]	10%	100	38.9	31.6	6.8	18.6	7.9	104	105
Tłuszcz [g]	10%	66	22	19	4.4	16.8	5.4	67.8	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	3.3	1.7	4.7	3.2	21.9	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.7	0.7	1.9	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.8	0.8	4.4	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.1	0	0	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.95	81.7	27.21	60.23	11.7	256.8	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.6	11.57	8.09	2.14	11.7	41.13	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.67	8.32	2.4	8.42	0	28.82	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.55
Sód [mg]	10%	2000	1442.08	153.97	59.88	834.75	129.6	2620.29	131
Potas [mg]	10%	4700	394.5	1311.61	138.51	401.44	0	2246.07	48
Wapń [mg]	10%	900	64.18	149.58	112.32	41.5	216	583.59	65
Fosfor [mg]	10%	580	277.66	397.01	119.34	228.07	0	1022.09	176
Magnez [mg]	10%	304.5	92.18	97.5	35.63	80.11	0	305.44	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.87	1.13	3.15	0	11.4	178
Witamina A [μg]	25%	565	4.35	41.34	2.07	10.8	0	58.56	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.65	0.48	2.73	0	9.34	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.27	0.11	0.28	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.41	0.04	0.12	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.21	7.5	0.26	4.82	0	17.81	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.61	24.8	1.24	6.48	0	35.13	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4	0.42	0.16	2.31	0.36	6.55	145

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	600.2	729.7	189.9	521.8	51	2092.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2523.3	3063.1	799	2194.9	215.1	8795.6	104
Białko [g]	10%	100	35.9	45	3.9	33.5	2.1	120.6	121
Tłuszcz [g]	10%	66	18	27.1	5.8	14.7	1.3	67	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	4.2	0.8	6.1	0.2	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	12.2	0	1.9	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	7.1	0	4.5	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	142.4	0	0	0	143.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.54	80.84	31.5	68.33	7.55	266.78	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.46	21.57	3.15	1.83	7.29	41.31	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	9.16	2.16	9.09	0	30.39	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.61
Sód [mg]	10%	2000	1466.29	339.11	135	3756.69	756	6453.09	323
Potas [mg]	10%	4700	462.27	1187.02	0	369.13	0	2018.43	43
Wapń [mg]	10%	900	63.37	104	0	547.48	0	714.86	80
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	231.55	0	260.2	0	770.76	133
Magnez [mg]	10%	304.5	92.9	58.16	0	90.19	0	241.26	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.37	2.9	0	3.24	0	9.51	149
Witamina A [µg]	25%	565	9.44	25.8	0	4.2	0	39.45	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.07	0	1.01	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	2.78	4.7	0	2.47	0	9.96	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.19	0	0.3	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.26	0	0.11	0	0.52	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.5	6.16	0	5.2	0	16.87	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	15.48	0	2.52	0	23.67	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.07	0.94	0.37	10.43	2.1	16.13	359

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1983.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8332.5	99
Białko [g]	10%	100	109	109
Tłuszcz [g]	10%	66	65.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	255.27	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	42.55	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.02	100
% energii z białka	10%	15	-	24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	47
Sód [mg]	10%	2000	3561.73	178
Potas [mg]	10%	4700	2038.46	44
Wapń [mg]	10%	900	530.35	59
Fosfor [mg]	10%	580	1003.99	173
Magnez [mg]	10%	304.5	300.13	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.93	171
Witamina A [µg]	25%	565	83.13	14
Witamina D [µg]	10%	10	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	10.63	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.79	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.13	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.9	198