
Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 17.08-06.09.2026 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 Zygmankowska-Myka

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodniać, że można gotować dla wielu osób, ale "jak w domu". Naszym priorytetem jest jakość i zdrowie. Nad każdym jadłospisem czuwa dietetyk, który dba nie tylko o zgodność z najnowszymi wytycznymi, ale przede wszystkim o różnorodność potraw i urozmaicenie. Fundamentem zdrowego żywienia jest m.in. zapewnienie zbilansowanej diety każdemu pacjentowi, odpowiedniej dla jego stanu zdrowia. Gwarancją 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 5. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 100.00g [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# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 300.00g 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 biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Kurczak duszony w sosie własnym z dodatkiem warzyw korzeniowych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. RW Ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. Brzoskwinia 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# 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	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. p#O Pulpety z indyka duszone 220.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w 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.]
---	--	---

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	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. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 4. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. p#d Budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, Budyń śmietankowy Winiary (mleko) 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. 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. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	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	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g	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,	1. Brzoskwinia 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 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# 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%	agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]
--	---	--

Dzień: 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Miód pszczeni 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny mielony 0%	1. #ciastka biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. #pasztet (kurczak+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 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 7. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. RW Jajecznic na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiopek 2% 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# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 70.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-08-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, 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# 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. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. p#d Budyń 220.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, Budyń śmietankowy Winiary (mleko) 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-08-25

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwiowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], Brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. P# Twarożek z natką pietruszki 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plasterkach na zimno 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 10 - Środa, 2026-08-26

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnie 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-08-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 2. Mus marchew, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: przecier jabłkowy (80 %) przecier marchwiowy (20 %)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-08-28

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 5. p#w 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. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: Miruna (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. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Kasza manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p# Pasta z dorsza - paprykarz 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-08-29

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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 biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	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%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g	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%,	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. k#o Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g 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 biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pieprz czarny mielony 0% 7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%		(słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem gotowanym 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	
---	---	--	--	--

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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-09-01

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Jaja gotowane 50.00g 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. Arbuz 200.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 17 - Środa, 2026-09-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa brokułowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-09-03

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosale 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 3. # Udka kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszonek 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszonek warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 19 - Piątek, 2026-09-04

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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. #we Pasta jaglana na słodko 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon 1% 6. p# Dżem brzoskwiński 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki 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 gotowana 130.00g składniki: Miruna (ryba) 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. # Biskopki okrągłe M 20.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. k# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]
--	--	--	---	---

Dzień: 20 - Sobota, 2026-09-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-09-06				
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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-08-17

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	574.1	564.6	105	581.2	77.7	1902.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2424.6	2383.7	445.2	2451.7	330.4	8035.9	95
Białko [g]	10%	110	24.5	35	1	34.4	12.4	107.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	9.8	0.3	14.6	0	36.1	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	2.1	0.1	2.6	0	8.6	40
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.5	0	4.8	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.2	0	5.7	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.1	0	46.9	0	110.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	94.54	87.9	25.38	78.36	7.02	293.21	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.29	20.07	20.73	2.74	7.02	67.87	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	7.79	1.83	0.83	0	12.77	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	11.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.49
Sód [mg]	10%	2000	949.69	345.51	1.08	1089.8	54	2440.09	121
Potas [mg]	10%	4700	276.06	1799.67	426.6	494.32	0	2996.66	64
Wapń [mg]	10%	900	54.55	137.3	6.48	21.11	0	219.45	24
Fosfor [mg]	10%	580	29.71	489.17	21.6	218.03	0	758.52	131
Magnez [mg]	10%	304.5	15.68	114.71	35.64	43.46	0	209.5	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	3.23	0.43	0.85	0	5.9	92
Witamina A [μg]	25%	565	6.15	83.88	8.1	6.33	0	104.47	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.35	0	1.35	0	3.05	32
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.64	0.22	3.16	0	8.01	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.01	0.33	0.03	0.11	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.45	0.1	0.14	0	0.76	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	14.13	0.51	9.78	0	24.71	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.68	50.33	4.85	3.8	0	62.68	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.63	0.95	0	3.02	0.15	6.1	136

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	572.7	761.5	35.7	489.1	127	1986.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2414.4	3203	150.9	2060	533.3	8361.7	99
Białko [g]	10%	110	28.3	53.8	0.7	22.6	7.9	113.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	21.7	0.1	14.6	5.4	57.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	4.1	0	4.4	3.2	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.1	0	1.4	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	5.3	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	158.8	0	0	0	286.6	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.16	94.05	8.56	67.01	11.7	262.49	117
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.03	19.75	5.54	2.72	11.7	43.75	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	12.82	1.36	0.64	0	16.5	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.36
Sód [mg]	10%	2000	814.42	490.1	2.16	1062.41	129.6	2498.71	125
Potas [mg]	10%	4700	223.41	1760.76	144	162.13	0	2290.31	48
Wapń [mg]	10%	900	54.01	150.05	6.48	13.6	216	440.15	50
Fosfor [mg]	10%	580	105.94	625.36	17.28	20.74	0	769.33	133
Magnez [mg]	10%	304.5	14.06	124.82	5.76	15.71	0	160.36	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.39	4.1	0.43	0.4	0	6.33	99
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	85.63	1.62	4.86	0	103.06	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.91	0	1.01	0	3.55	35
witamina E [mg]	30%	9	2.12	4.06	0.53	1.52	0	8.24	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.28	0.01	0.04	0	0.4	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.59	0.03	0.01	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.45	11.39	0.65	0.24	0	12.75	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	23.43	0.97	2.91	0	33.88	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	1.36	0	2.95	0.36	6.24	138

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.3	526	138.6	617.2	153	2095.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2774.5	2223.5	585	2602.9	643.5	8829.5	105
Białko [g]	10%	110	23.4	23.3	6.2	34.2	21.6	108.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	7.9	2.8	15.8	5.4	57	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	2.5	1.7	2.3	3.6	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	1.2	0.5	6.1	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.7	0	5.7	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	8.1	46.9	0	79.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.28	92.67	22.93	85.02	4.5	291.41	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.23	15.05	21.42	3.76	4.5	53.98	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	4.81	1.62	1.27	0	9.37	31
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.13
Sód [mg]	10%	2000	1431.08	983.83	79.66	695.23	504	3693.83	185
Potas [mg]	10%	4700	197.15	749.91	230.78	591.55	0	1769.39	38
Wapń [mg]	10%	900	36.48	58.49	196.39	21.81	0	313.18	34
Fosfor [mg]	10%	580	39.71	145.49	158.72	216.2	0	560.14	96
Magnez [mg]	10%	304.5	18.34	43.67	19.63	38.14	0	119.8	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.45	1.91	0.16	1.04	0	3.58	56
Witamina A [μg]	25%	565	5.79	58.07	1.36	15.36	0	80.59	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0.01	1.01	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	9	1.55	0.8	0.06	4	0	6.42	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.16	0.05	0.12	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.18	0.26	0.16	0	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.27	3.36	0.15	10.4	0	14.19	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.47	34.84	0.81	9.21	0	48.35	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.97	2.73	0.22	1.93	1.4	9.23	206

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	539.7	746.1	44.6	559.5	127	2017	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2277.8	3139.2	188.6	2356.9	533.3	8496	100
Białko [g]	10%	110	23.4	56.4	0.9	23.4	7.9	112.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	22.3	0.1	16.5	5.4	56.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	4.5	0	4.3	3.2	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	8.3	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.4	0	3.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	190.1	0	0	0	191.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.92	83.58	10.71	79.43	11.7	270.34	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.97	18.75	6.93	3.06	11.7	46.41	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.56	7.53	1.71	0.74	0	11.55	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	2000	1076.41	326.82	2.7	1324.06	129.6	2859.6	142
Potas [mg]	10%	4700	243.85	2161.5	180	171.78	0	2757.14	59
Wapń [mg]	10%	900	75.14	93.14	8.1	15.33	216	407.73	45
Fosfor [mg]	10%	580	95.31	239.95	21.6	22.26	0	379.13	65
Magnez [mg]	10%	304.5	12.04	96.96	7.2	16.35	0	132.57	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	4.03	0.54	0.45	0	5.63	87
Witamina A [μg]	25%	565	14.79	40.64	2.02	5.64	0	63.1	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.46	0	1.01	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	9	2.91	2.23	0.67	1.54	0	7.35	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.27	0.01	0.04	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.24	0.04	0.02	0	0.49	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	5.68	0.82	0.25	0	7.46	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.87	24.38	1.21	3.38	0	37.86	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	0.9	0	3.67	0.36	7.14	159

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	545.5	730.7	66.3	593.6	153	2089.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2306.7	3072	280.8	2508.6	643.5	8811.7	105
Białko [g]	10%	110	17.7	35.1	1.9	33.3	21.6	109.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	8.7	22.9	0.8	10.7	5.4	48.7	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	9.9	0.3	1.7	3.6	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6	0	3.5	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2	0	4.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	56.6	0	0	0	65.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	99.57	100.88	12.96	91.68	4.5	309.6	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6	22.38	0.34	9.48	4.5	42.71	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.06	0.34	1.58	0	13.35	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	2000	674.57	748.24	8.64	711.2	504	2646.66	132
Potas [mg]	10%	4700	248.7	751.72	0	247.4	0	1247.83	26
Wapń [mg]	10%	900	78.18	89.19	0	22.78	0	190.16	22
Fosfor [mg]	10%	580	143.95	140.65	0	22.76	0	307.38	53
Magnez [mg]	10%	304.5	22.87	45.11	0	12.57	0	80.56	27
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.7	2.26	0	0.77	0	3.73	58
Witamina A [μg]	25%	565	5.27	17.2	0	13.29	0	35.76	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.56	0	1.01	0	2.63	27
witamina E [mg]	30%	9	1.55	2.08	0	2.83	0	6.47	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.15	0	0.05	0	0.26	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.18	0	0.06	0	0.49	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.38	3.4	0	0.72	0	4.5	39
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.16	10.32	0	7.97	0	21.45	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	2.07	0.02	1.97	1.4	6.61	147

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	563.6	668.5	105	636.7	77.7	2051.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2374.4	2814.6	445.2	2683.7	330.4	8648.7	102
Białko [g]	10%	110	21.4	32.9	1	33.6	12.4	101.6	93
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	18.9	0.3	17.4	0	53	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3.7	0.1	5.7	0	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.2	0	1.4	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.2	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	58	0	0	0	58.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.44	94.66	25.38	86.61	7.02	297.11	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.35	13.27	20.73	11.67	7.02	57.06	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	6.24	1.83	0.84	0	10.42	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.36
Sód [mg]	10%	2000	926.44	233.15	1.08	1169.19	54	2383.86	119
Potas [mg]	10%	4700	208.23	933.4	426.6	180.13	0	1748.37	37
Wapń [mg]	10%	900	30.86	50.15	6.48	14.68	0	102.18	12
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	305.41	21.6	23.05	0	381.15	66
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	65.31	35.64	17.29	0	126.88	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	2.23	0.43	0.43	0	3.57	56
Witamina A [µg]	25%	565	12.56	15.75	8.1	5.4	0	41.82	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.98	0.22	1.52	0	6.82	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.21	0.03	0.04	0	0.33	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.23	0.1	0.02	0	0.41	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	11.15	0.51	0.27	0	12.56	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	9.45	4.85	3.24	0	25.09	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	0.64	0	3.24	0.15	5.95	132

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	709	641.2	213.8	517.8	51	2132.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.3	2692.1	899.2	2189.5	215.1	8982.4	107
Białko [g]	10%	110	45.9	40	4	29.3	2.1	121.5	111
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	22	7.5	8.3	1.3	60.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	5.4	4.4	2	0.2	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	7.1	2.1	1.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4	0.1	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	54.6	55.2	0.9	0	429.3	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.94	76.03	32.99	82.05	7.55	283.59	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.4	17.9	12.73	7.33	7.29	53.66	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.51	10.91	0.86	1.58	0	14.86	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	2000	1281.93	250.8	52.25	1125.72	756	3466.71	174
Potas [mg]	10%	4700	318.95	1581.5	21.47	293.89	0	2215.83	47
Wapń [mg]	10%	900	79.66	111.86	19.17	76.6	0	287.31	32
Fosfor [mg]	10%	580	220.63	325.18	30.17	120.25	0	696.24	120
Magnez [mg]	10%	304.5	29.39	90.57	2.17	17.74	0	139.89	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.42	3.36	0.26	1.46	0	7.52	118
Witamina A [μg]	25%	565	6.39	42.75	0.08	6	0	55.23	10
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	1.08	0.21	1.03	0	4.83	48
witamina E [mg]	30%	9	2.07	3.15	0.2	1.49	0	6.92	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.3	0	0.02	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.34	0.04	0.24	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.33	8.27	0.01	0.35	0	8.97	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.83	25.65	0.05	3.59	0	33.14	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.56	0.69	0.14	3.12	2.1	8.66	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	573.4	661.3	148.7	619.5	127	2130.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2416.6	2779.9	627.4	2611	533.3	8968.4	106
Białko [g]	10%	110	19.4	25.9	6.8	36.2	7.9	96.4	88
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	20.9	3	17.4	5.4	62.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	4.8	1.9	3.1	3.2	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	9	0.6	6.9	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.4	0	5.8	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	156.6	8.9	52.3	0	218.9	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.24	96.54	24.23	79.88	11.7	301.61	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	11.87	21.29	22.64	5.16	11.7	72.67	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	8.78	1.62	0.83	0	12.73	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.72
Sód [mg]	10%	2000	1106.44	403.03	87.63	721.98	129.6	2448.69	121
Potas [mg]	10%	4700	208.23	1589.89	253.85	543.48	0	2595.48	55
Wapń [mg]	10%	900	30.86	155.69	216.02	51.63	216	670.22	74
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	398.85	174.59	291.34	0	895.88	154
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	122.69	21.6	47.75	0	200.67	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	5.31	0.18	0.93	0	6.9	108
Witamina A [µg]	25%	565	12.56	45.15	1.5	7.16	0	66.39	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.09	0.01	1.04	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.97	0.06	3.44	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.48	0.05	0.12	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.61	0.28	0.27	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	6.52	0.17	9.85	0	17.17	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	27.09	0.9	4.29	0	39.83	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	1.11	0.24	2	0.36	6.12	135

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	555.3	752.1	72.4	611.5	153	2144.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2342.6	3168.6	307.4	2575.8	643.5	9038.1	109
Białko [g]	10%	110	28.1	54	1.5	32.8	21.6	138.1	126
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	19.7	0.2	18.1	5.4	56.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	3.8	0	2.8	3.6	13.8	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.5	0	7.3	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.8	0	6.2	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	125.1	0	24.5	0	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.28	92.77	16.02	79.83	4.5	274.41	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.25	20.28	15.02	5.52	4.5	49.58	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	6.58	0	1.1	0	9.06	31
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.55
Sód [mg]	10%	2000	1445.2	308.52	1.79	712.46	504	2971.99	148
Potas [mg]	10%	4700	187.5	1761.46	0	382.39	0	2331.36	49
Wapń [mg]	10%	900	34.75	212.92	0	107.22	0	354.9	40
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	632.11	0	241.49	0	911.82	158
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	122.06	0	27.96	0	167.73	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	4.36	0	1.04	0	5.82	90
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	24.16	0	15.58	0	44.76	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.03	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	1.52	3.45	0	4.13	0	9.11	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.3	0	0.08	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.55	0	0.35	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	23.58	0	5.31	0	29.15	253
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	14.49	0	9.35	0	26.85	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.01	0.85	0	1.97	1.4	7.42	165

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

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

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

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	557.3	585.1	128.5	569.5	127	1967.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2349.8	2467.2	545.2	2400.8	533.3	8296.5	97
Białko [g]	10%	110	17.1	58.1	2.7	29.4	7.9	115.3	106
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	11.6	0.8	15.5	5.4	47.7	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.7	0.3	4.7	3.2	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.3	0	1.5	0	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.7	0	3.1	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	134.9	0	1	0	136.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.64	66.81	27.7	78.44	11.7	275.3	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.09	20.86	14.59	4.1	11.7	63.37	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	9.81	0.34	0.74	0	12.4	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.83
Sód [mg]	10%	2000	710.44	347.01	8.64	1112.2	129.6	2307.9	115
Potas [mg]	10%	4700	208.23	2351.72	0	223.62	0	2783.59	59
Wapń [mg]	10%	900	30.86	232.74	0	67.17	216	546.78	60
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	782.28	0	151.86	0	965.22	166
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	163.12	0	21.21	0	192.96	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.36	0	0.56	0	5.4	84
Witamina A [µg]	25%	565	12.56	48.42	0	5.64	0	66.63	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.31	0	1.03	0	2.36	23
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.71	0	1.54	0	6.35	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.44	0	0.05	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.68	0	0.27	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	28.47	0	0.36	0	29.46	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	29.05	0	3.38	0	39.98	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.96	0.02	3.08	0.36	5.76	127

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	630.4	624.2	173.6	534.2	153	2115.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2661.5	2627.4	733.5	2255.3	643.5	8921.3	107
Białko [g]	10%	110	42.5	36.5	6.8	24.2	21.6	131.7	120
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	15.8	2.7	11.5	5.4	49.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4	1.5	1.9	3.6	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0.5	4	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.9	0.1	4.5	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	8.1	0.9	0	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.66	89.86	31.38	84.23	4.5	294.64	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.52	14.47	20.64	4.87	4.5	53.01	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	11.79	1.94	1.64	0	16.75	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.27
Sód [mg]	10%	2000	1589.2	322.4	74.06	678.09	504	3167.76	158
Potas [mg]	10%	4700	187.5	807.45	245.97	267.19	0	1508.13	32
Wapń [mg]	10%	900	34.75	89.85	198.62	66.4	0	389.64	43
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	197.53	170.9	130.17	0	536.82	92
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	52.05	21.99	15.53	0	107.28	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	2.57	0.28	0.83	0	4.1	63
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	58.19	1.36	12.46	0	77.03	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0.01	1.03	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	1.52	2.24	0.07	2.94	0	6.78	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.19	0.06	0.06	0	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.28	0.26	0.26	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	3.53	0.24	0.67	0	4.71	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	34.91	0.81	7.47	0	46.22	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.41	0.89	0.2	1.88	1.4	7.91	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	539.2	621	105	656.9	127	2049.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2278.3	2610.7	445.2	2762.5	533.3	8630.3	102
Białko [g]	10%	110	25.7	32.8	1	34.7	7.9	102.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	9.6	19.8	0.3	23.1	5.4	58.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	4.8	0.1	6.3	3.2	17.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.5	0	4.3	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.6	0	4.7	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.8	0	46.9	0	71.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.49	81.54	25.38	77.89	11.7	285	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.99	17.72	20.73	2.93	11.7	62.08	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	7.46	1.83	0.86	0	12.46	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.41
Sód [mg]	10%	2000	1261.09	213.43	1.08	1047.75	129.6	2652.96	132
Potas [mg]	10%	4700	276.06	1458.34	426.6	505.41	0	2666.42	57
Wapń [mg]	10%	900	54.55	91.75	6.48	15.49	216	384.28	43
Fosfor [mg]	10%	580	29.71	246.6	21.6	209.39	0	507.31	88
Magnez [mg]	10%	304.5	15.68	81.26	35.64	33.74	0	166.33	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	4.12	0.43	0.87	0	6.8	107
Witamina A [µg]	25%	565	6.15	61.12	8.1	13.11	0	88.49	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	1.49	2.28	0.22	3.21	0	7.21	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.01	0.25	0.03	0.1	0	0.41	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.26	0.1	0.14	0	0.57	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.43	0.51	10.13	0	16.36	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.68	36.67	4.85	7.87	0	53.09	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.59	0	2.91	0.36	6.63	147

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	556.9	796.3	114.4	517.7	51	2036.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2346.7	3347	484.1	2183.4	215.1	8576.5	103
Białko [g]	10%	110	24.2	60	2.6	19.4	2.1	108.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	25.8	1.3	13.3	1.3	57.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	8.6	0.3	2.8	0.2	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	9.4	0.4	3.3	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.5	0.1	4	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	173.9	41	0.3	0	533.9	178
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	80.68	85.96	23.35	80.59	7.55	278.16	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.58	16.37	14.42	5.26	7.29	46.93	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.7	10.13	0.92	1.1	0	13.86	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.82
Sód [mg]	10%	2000	780.02	321.08	18.14	860.22	756	2735.48	137
Potas [mg]	10%	4700	297.06	1596.52	53.64	251.79	0	2199.01	46
Wapń [mg]	10%	900	80.09	116.81	6.61	54.25	0	257.78	29
Fosfor [mg]	10%	580	213.5	697.77	25.85	70.37	0	1007.51	173
Magnez [mg]	10%	304.5	20.61	118.12	2.22	20.84	0	161.8	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	3.91	0.33	0.8	0	7.6	119
Witamina A [μg]	25%	565	11.55	23.8	2.18	6.77	0	44.32	7
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	1.14	0.19	1.02	0	4.87	48
witamina E [mg]	30%	9	2.46	3.69	0.17	2.18	0	8.52	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.35	0.01	0.05	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.51	0.06	0.11	0	1.22	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.48	26.25	0.05	0.35	0	27.14	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.93	14.28	1.31	4.06	0	26.59	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	0.89	0.05	2.38	2.1	6.83	152

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	536.4	904.8	128.5	510.3	127	2207.1	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2266.3	3794.8	544.9	2154.1	533.3	9293.5	110
Białko [g]	10%	110	29.7	41.9	16.5	23.1	7.9	119.3	108
Tłuszcz [g]	10%	66	10.3	38.5	0.3	11.3	5.4	66	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	11.3	0	1.9	3.2	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	13.4	0	3.7	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.4	0	4.3	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38	127.2	0	0.4	0	165.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.85	99.76	15.61	79.31	11.7	288.24	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.65	27.03	15.25	3.9	11.7	63.54	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.52	4.67	1.71	0.96	0	8.87	30
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.62
Sód [mg]	10%	2000	699.51	225.83	54	893.46	129.6	2002.41	100
Potas [mg]	10%	4700	360.12	598.78	0	253.37	0	1212.28	26
Wapń [mg]	10%	900	94.96	212.91	0	33.31	216	557.18	63
Fosfor [mg]	10%	580	231.29	403.46	0	67.63	0	702.39	122
Magnez [mg]	10%	304.5	32.45	44.2	0	10.82	0	87.48	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.09	2.17	0	0.65	0	3.91	61
Witamina A [µg]	25%	565	7.76	10.98	0	14.24	0	32.98	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.54	0.96	0	1.02	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	1.73	4.59	0	2.96	0	9.28	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.13	0	0.05	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.73	0	0.13	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.3	3.09	0	0.8	0	6.2	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.65	6.59	0	8.54	0	19.79	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	0.62	0.15	2.48	0.36	5	112

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

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

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	511.6	657.9	105	610.7	127	2012.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2164.4	2769.4	445.2	2576.5	533.3	8489	101
Białko [g]	10%	110	22.1	33.2	1	38.3	7.9	102.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	7.3	18.2	0.3	15	5.4	46.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	2.8	0.1	5.8	3.2	13.8	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	8.5	0	1.4	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.7	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	67.1	0	0	0	68.9	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.92	93.9	25.38	80.82	11.7	301.73	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.26	18.7	20.73	7.06	11.7	71.47	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	7.75	1.83	0.74	0	11.83	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.42
Sód [mg]	10%	2000	674.89	228.09	1.08	1360.06	129.6	2393.73	119
Potas [mg]	10%	4700	251.43	1501.34	426.6	171.78	0	2351.17	50
Wapń [mg]	10%	900	74.06	147.83	6.48	15.33	216	459.72	51
Fosfor [mg]	10%	580	139.07	370.85	21.6	22.26	0	553.79	96
Magnez [mg]	10%	304.5	12.67	95.39	35.64	16.35	0	160.07	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.56	4.53	0.43	0.45	0	5.99	94
Witamina A [µg]	25%	565	12.56	61.47	8.1	5.64	0	87.78	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.09	3.83	0.22	1.54	0	7.7	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.24	0.03	0.04	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.37	0.1	0.02	0	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.71	12.7	0.51	0.25	0	14.18	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	36.88	4.85	3.38	0	52.67	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.63	0	3.77	0.36	5.98	133

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	613.9	599.8	112	649	77.7	2052.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2583.9	2524.8	473.8	2727.5	330.4	8640.6	103
Białko [g]	10%	110	28.5	50.4	1.3	29.2	12.4	122	111
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	16.6	1.3	24.4	0	62	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.3	0	5.7	0	17.4	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.2	0	7.5	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.3	0	5.5	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	175.1	0	216	0	392	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.51	65.55	24.3	78.69	7.02	257.08	114
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.2	13.54	21.6	3.2	7.02	49.58	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.22	1.35	1.15	0	11.09	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.51
Sód [mg]	10%	2000	1193.2	335.27	32.4	1106.66	54	2721.53	137
Potas [mg]	10%	4700	187.5	1837.87	0	320.42	0	2345.79	50
Wapń [mg]	10%	900	34.75	85.37	0	45.11	0	165.25	18
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	252.41	0	145.92	0	436.53	76
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	82.07	0	17.28	0	117.06	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	2.67	0	1.92	0	5.01	78
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	76.59	0	22.79	0	104.4	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	2.03	0	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	1.52	2.02	0	3.82	0	7.37	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.28	0	0.08	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.28	0	0.34	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	5.56	0	0.73	0	6.55	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	45.95	0	13.67	0	62.64	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	0.93	0.09	3.07	0.15	6.8	151

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

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

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	670.5	728.9	37.8	540.5	127	2104.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2817.5	3062.2	160.1	2276.2	533.3	8849.5	105
Białko [g]	10%	110	23.8	45.5	0.1	20.6	7.9	98.1	89
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	24.2	0	16.4	5.4	71.1	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	3.6	0	4.8	3.2	20.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.5	0	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.7	0	3.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	139.3	0	0	0	140.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.86	87.34	9.9	77.77	11.7	275.58	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	10.89	14.27	9.18	2.91	11.7	48.96	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.43	10.52	1.62	0.77	0	15.35	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.48
Sód [mg]	10%	2000	1408.69	402.83	0	931.01	129.6	2872.14	143
Potas [mg]	10%	4700	276.06	2446.62	0	182.87	0	2905.56	62
Wapń [mg]	10%	900	54.55	166.6	0	9.71	216	446.87	50
Fosfor [mg]	10%	580	29.71	661.92	0	13.62	0	705.26	121
Magnez [mg]	10%	304.5	15.68	160.68	0	6.63	0	183	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	4.99	0	0.47	0	6.83	106
Witamina A [μg]	25%	565	6.15	94.07	0	12.41	0	112.64	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.74	0	1.01	0	2.77	27
witamina E [mg]	30%	9	1.49	4.7	0	2.08	0	8.28	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.01	0.42	0	0.03	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.62	0	0.02	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	12.87	0	0.61	0	13.77	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.68	31.03	0	7.45	0	42.17	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.91	1.11	0	2.58	0.36	7.18	159

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	612.8	805.3	82.5	500.3	51	2052.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2587.2	3381.8	349.3	2115.7	215.1	8649.3	103
Białko [g]	10%	110	39.3	59.8	2.7	29	2.1	133.1	121
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	28.3	1.1	8.3	1.3	52.5	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.6	0.3	2	0.2	13.9	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	11.2	0.4	1.5	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	7	0	3.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	205.8	41.1	0.9	0	248.7	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.73	83.33	15.32	77.55	7.55	268.51	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.18	21.48	9.75	3.98	7.29	50.69	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	11.2	0.23	0.64	0	13.74	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.6
Sód [mg]	10%	2000	1418.77	389.85	17.07	1090.22	756	3671.93	184
Potas [mg]	10%	4700	175.26	2062.62	15.3	205.33	0	2458.53	52
Wapń [mg]	10%	900	36.91	120.72	5.42	56.8	0	219.86	24
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	329.69	23.29	128.74	0	514.33	89
Magnez [mg]	10%	304.5	9.56	95.71	1.37	19.76	0	126.41	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	3.69	0.25	0.49	0	5.02	79
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	44.68	25.88	4.86	0	86.37	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.08	0.19	1.03	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	1.93	4.1	0.06	1.52	0	7.63	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.31	0	0.05	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.35	0.05	0.22	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	8.5	0	0.32	0	9.27	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	26.8	0	2.91	0	36.29	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	1.08	0.04	3.02	2.1	9.17	205

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2065.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8704.2	103
Białko [g]	10%	110	113.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	55.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	185	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	284.96	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	55.77	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.77	43
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2798.38	140
Potas [mg]	10%	4700	2300.72	49
Wapń [mg]	10%	900	367.76	41
Fosfor [mg]	10%	580	673.09	116
Magnez [mg]	10%	304.5	155.39	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.71	89
Witamina A [µg]	25%	565	76.44	13
Witamina D [µg]	10%	10	3	30
witamina E [mg]	30%	9	7.61	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.76	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	42.58	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.99	155