



Większa wydajność pracowników dzięki odpowiedniemu poziomowi nawodnienia organizmu



Dlaczego nawodnienie jest ważne?

Nasz organizm składa się w ponad 60% z wody. Woda odgrywa ważną rolę we wszystkich funkcjach organizmu. Odpowiednia ilość spożywanych płynów pomaga utrzymać dobry stan zdrowia, sprawność fizyczną i psychiczną oraz wydajność w miejscu pracy. Praca w klimatyzowanych pomieszczeniach lub o niskim poziomie wilgotności powietrza powoduje zwiększoną utratę wody z organizmu.

Jakie jest zalecane dzienne spożycie płynów dla osób dorosłych?

Zalecane minimalne dzienne spożycie płynów w Europie wynosi **2,5 litra**; **1,5 litra** powinno pochodzić z napojów, a **1 litr** z żywności. Oczywiście te liczby różnią się w zależności od płci (mężczyźni mają większe potrzeby), wagi, wieku, aktywności, temperatury otoczenia, etc.

Ile płynów spożywamy w pracy?

Jedną z głównych przyczyn niewystarczającego nawodnienia organizmu jest brak dostępności odpowiedniej ilości napojów w miejscu pracy. Przeciętnie człowiek powinien spożywać podczas pracy od 60% do 65% dziennego zapotrzebowania na płyny, ale większość z nas wypija tylko około 40%. Często nie zdajemy sobie sprawy, że codziennie tracimy wodę odpowiadającą od 1% do 2% całkowitej masy ciała w związku z normalnym funkcjonowaniem organizmu. Dlatego bardzo ważne jest uzupełnienie każdej utraconej kropli!

Pij zanim poczujesz pragnienie!

Gdy pojawia się pragnienie, organizm jest już odwodniony.



Dlaczego różnorodność napojów jest ważna?

Badania wykazały, że odpowiedni poziom nawodnienia organizmu łatwiej jest utrzymać osobom, które spożywają różne rodzaje napojów. Większość napojów takich jak woda, herbata, kawa, napoje gazowane, soki w przynajmniej 85% składa się z wody. Ponieważ wszystkie napoje nawadniają, a my mamy różne potrzeby, takie jak ugaszenie pragnienia, orzeźwienie, dostarczenie energii,



ważne jest różnicowanie napojów w ciągu dnia. Pomoże to nam osiągnąć odpowiedni poziom nawodnienia organizmu i poprawić nasze samopoczucie.

The Beverage Institute for Health & Wellness to naukowa organizacja należąca do The Coca-Cola Company, która wspiera badania naukowe, edukację i usługi mające na celu lepsze zrozumienie roli, jaką napoje odgrywają w żywieniu i zdrowiu na całym świecie.





Artykuły spożywcze

dział XIII

Kawa i herbata

252

Cukier i mleko

254

Napoje

254

Słodyczne

256

Naczynia, sztucze jednorazowe, serwetki

257



pomoże - doradzi - dostarczy

**KAWA MIELONA JACOBS**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
Cronat gold 250 g	MCA012B	Szt.	8,30	10,16
Krönung 250 g	MCA012C	Szt.	10,67	13,02
Krönung 500 g	MCA012D	Szt.	19,33	23,58
Merido aroma 250 g	MCA012E	Szt.	7,33	8,94

**KAWA ROZPUSZCZALNA JACOBS**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
Cronat gold 200 g	MCA011A	Szt.	34,17	41,69
Krönung 200 g	MCA011B	Szt.	35,00	42,70
Velvet 200 g	MCA011C	Szt.	25,50	31,11

**KAWA MIELONA TCHIBO**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
Exclusive 250 g	MCA010A	Szt.	10,82	13,20
Exclusive mild 250 g	MCA010B	Szt.	10,67	13,02
Family classic 250 g	MCA010C	Szt.	7,17	8,75
Family mild 250 g	MCA010D	Szt.	8,83	10,77

**KAWA ROZPUSZCZALNA TCHIBO**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
Family classic 200 g	MCA038A	Szt.	21,67	26,44
Family intense 200 g	MCA038B	Szt.	21,67	26,44
Family mild 200 g	MCA038C	Szt.	21,67	26,44

**KAWA ROZPUSZCZALNA NESCAFE**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
classic 200 g	MCA050B	Szt.	23,33	28,46
gold 200 g	MCA050C	Szt.	35,00	42,70

**KAWA ROZPUSZCZALNA MAXWELL HOUSE**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
standard niebieska 200 g	MCA014A	Szt.	22,50	27,45
delikatna brąz 200 g	MCA014B	Szt.	24,17	29,49

**KAWA ZIARNISTA LAVAZZA ARABICA 1 kg**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
rossa	MCA018X	Szt.	111,67	136,24

**KAWA ZIARNISTA JAKOBS KRÖNUNG**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
500 g	MCA017A	Szt.	26,67	32,54

**HERBATA LIPTON EKSPRES**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
Yellow Label Tea 100 szt.	MCA007X	Op.	20,95	25,56
Yellow Label Tea 50 szt.	MCA007Y	Op.	10,85	13,24
Earl Grey 100 szt.	MCA007Z	Op.	24,50	29,89

**HERBATA LIPTON EKSPRES MIX BOX 12 SMAKÓW x 15 SZT.**

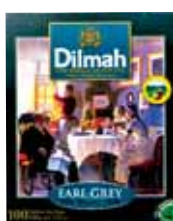
Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
MCA068X	Op.	92,48	112,83

**HERBATA LIPTON GREEN TEA EKSPRES / 20 SZT.**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
orient	MCA069A	Op.	7,33	8,94
cytrus	MCA069B	Op.	7,33	8,94
z miętą	MCA069C	Op.	7,33	8,94

**HERBATA LIPTON OWOCOWA EKSPRES PIRAMIDKI / 20 SZT.**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
cytrynowa	MCA070A	Op.	7,00	8,54
owoce leśne	MCA070B	Op.	7,00	8,54

**HERBATA DILMAH PREMIUM EKSPRES 100 SZT.**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
Premium	MCA053A	Op.	17,50	21,35
Earl Grey	MCA053B	Op.	24,17	29,49

**HERBATA SAGA EKSPRES / 100 SZT.**

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
MCA008X	Op.	6,10	7,44

HERBATA SAGA OWOCOWA EKSPRES 25 SZT.

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
róża/cytryna	MCA023A	Op.	4,17	5,09
róża/jabłko	MCA023B	Op.	4,17	5,09
róża/malina	MCA023C	Op.	4,17	5,09
róża/porzeczka	MCA023D	Op.	4,17	5,09
róża/pigwa/truskawka	MCA023E	Op.	4,17	5,09
róża/owoce leśne	MCA023F	Op.	4,17	5,09





cukier i mleko



CUKIER KRYSTAŁ 1 KG

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
MCA003Y	Szt.	4,17	5,09



ŚMIETANKA DO KAWY ZOTT /10 SZT.

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
MCA044A	Op.	2,25	2,75



MLEKO ZAGĘSZCZONE GOSTYŃ KARTONIK

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
340 g	MCA043A	Szt.	3,50	4,27
500 g	MCA043B	Szt.	4,33	5,28
light 500 g	MCA043C	Szt.	4,33	5,28
light 350 g	MCA043D	Szt.	3,50	4,27



MLEKO ŁACIE

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
3,2% 1 L	MCA066A	Szt.	3,67	4,48
3,2% 0,5 L	MCA066B	Szt.	2,33	2,84
2% 1 L	MCA066C	Szt.	3,67	4,48
2% 0,5 L	MCA066D	Szt.	2,33	2,84
0,5% 1 L	MCA066E	Szt.	3,67	4,48
0,5% 0,5 L	MCA066F	Szt.	2,33	2,84

napoje



WODA MINERALNA CISOWIANKA

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
gaz. 1,5 L	MCA046A	Szt.	1,66	2,03
n/gaz. 1,5 L	MCA046B	Szt.	1,66	2,03
gaz. 0,5 L	MCA046D	Szt.	1,10	1,34
n/gaz. 0,5 L	MCA046C	Szt.	1,10	1,34



WODA MINERALNA ŻYWIEC ZDRÓJ

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
n/gazowana 0,5 L	MCA065A	Szt.	1,83	2,23
gazowana 0,5 L	MCA065B	Szt.	1,83	2,23
n/gazowana 1,5 L	MCA065C	Szt.	2,33	2,84
gazowana 1,5 L	MCA065D	Szt.	2,33	2,84



WODA MINERALNA KROPLA BESKIDU

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
n/gazowana 0,5 L	MCA062A	Szt.	1,68	2,05
gazowana 0,5 L	MCA062B	Szt.	1,68	2,05
n/gazowana 1,5 L	MCA062C	Szt.	2,07	2,53
gazowana 1,5 L	MCA062D	Szt.	2,07	2,53
n/gazowana 0,25 L	MCA062E	Szt.	1,41	1,72
gazowana 0,25 L	MCA062F	Szt.	1,41	1,72

**COCA COLA**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
0,5 L	MCA058A	Szt.	3,22	3,93
1 L	MCA058B	Szt.	4,34	5,29

**COCA-COLA LIGHT**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
0,5 L	MCA059A	Szt.	3,22	3,93
1 L	MCA059B	Szt.	4,34	5,29

**FANTA POMARAŃCZOWA**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
0,5 L	MCA060A	Szt.	3,22	3,93
1 L	MCA060B	Szt.	4,34	5,29

**SPRITE**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
0,5 L	MCA061A	Szt.	3,22	3,93
1 L	MCA061B	Szt.	4,34	5,29

**SOK TYMBARK 1 L**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
grejpfrutowy	MCA042A	Szt.	5,33	6,50
jabłkowy	MCA042B	Szt.	5,00	6,10
multiwitamina	MCA042C	Szt.	5,33	6,50
pomarańczowy classic	MCA042D	Szt.	5,33	6,50
z pomarańczy czerwonych z Sycylii	MCA042E	Szt.	5,33	6,50
z czarnych porzeczek	MCA042F	Szt.	5,33	6,50

**SOK CAPPY 1 L**

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
grejpfrutowy	MCA002A	Szt.	4,60	5,61
jabłkowy	MCA002B	Szt.	4,22	5,15
pomarańczowy	MCA002C	Szt.	4,84	5,90
czarna porzeczka	MCA002D	Szt.	5,22	6,37
pomarańczowy z miąższem	MCA002E	Szt.	5,22	6,37
wielowocowy	MCA002F	Szt.	4,60	5,61



PRINCE POLO

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
classic 38 g	MCA030A	Szt.	1,13	1,38
orzechowe 38 g	MCA030B	Szt.	1,13	1,38



DELICJE SZAMPAŃSKIE

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
malinowe 136 g	MCA004A	Szt.	3,83	4,67
pomarańczowe 136 g	MCA004B	Szt.	3,83	4,67
wiśniowe 136 g	MCA004C	Szt.	3,83	4,67
advocat 124 g	MCA004D	Szt.	3,83	4,67



ŁAKOTKI 148 G

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
deserowe z cukrem	MCA048A	Szt.	3,33	4,06
kakaowe	MCA048B	Szt.	3,33	4,06



JEŻYKI 140 G

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
classic	MCA049A	Szt.	4,83	5,89
z jabłkiem	MCA049B	Szt.	4,83	5,89
z kokosem	MCA049C	Szt.	4,83	5,89



PIEGUSKI 120 G

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
z czekoladą i orzechami laskowymi	MCA027A	Szt.	4,42	5,39
z czekoladą i wiórkami kokosowymi	MCA027B	Szt.	4,42	5,39



HERBATNIKI HOLENDERSKIE SAN 188 G

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
klasyczne	MCA067A	Szt.	3,17	3,87
z czekoladą	MCA067B	Szt.	4,33	5,28



KRAKERSY KOKTAJLOWE 180 G

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
MCA021X	Szt.	4,00	4,88



PALUSZKI SŁONE 200 G

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
MCA024X	Szt.	3,70	4,51



ORZESZKI ZIEMNE SOLONE 150 G

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
MCA006X	Szt.	5,92	7,22



ŁYŻECZKA METALOWA

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
KAA005X	Szt.	2,20	2,68



FILIŻANKA BIAŁA JEDNORAZOWA 200 ML/25 SZT.

– filiżanka do gorących napoi

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
STA016X	Op.	6,02	7,34



KUBEK JEDNORAZOWY TERMICZNY 250 ML / 50 SZT.

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
STA028X	Op.	6,56	8,00



KUBEK JEDNORAZOWY BIAŁY 200 ML/100 SZT.

– kubki do zimnych napoi

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
STA014X	Op.	6,13	7,48



TALERZE PLASTIKOWE 22 CM/100 SZT.

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
IMA017X	Op.	19,18	23,40



ŁYŻECZKI DO KAWY JEDNORAZOWE / 100 SZT.

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
STA018A	Op.	3,66	4,47



MIESZADEŁKO JEDNORAZOWE /1000 SZT.

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
STA017X	Op.	15,98	19,50



SERWETKI GASTRONOMICZNE 15 X15 CM / 200 SZT.

Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
STA038X	Op.	3,66	4,47



SERWETKI STOŁOWE 33 X 33 CM / 50 SZT.

Rodzaj	Indeks	Jedn.	c. netto	c. brutto
niebieskie	STA030C	Op.	5,72	6,98
zielone	STA030D	Op.	5,72	6,98
białe	STA030G	Op.	5,72	6,98
bordo	STA030I	Op.	5,72	6,98
żółte	STA030M	Op.	5,72	6,98
ecri	STA030S	Op.	5,72	6,98

