

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 31.03-6.04.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-03-31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b><br>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]<br>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%<br>4. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]<br>5. <b>P# twarożek z natką</b> | 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]<br>2. P# zupa buraczkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b> , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%<br>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b> , woda, sól]<br>4. Ziemniaki gotowane bez soli | 1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]<br>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> 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 ]<br>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b><br>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]<br>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g<br>5. <b>Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 70.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, <b>Seler korzeniowy 22%</b> , <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu</b> | 1. <b>P# chleb pszenny kawior 60.00g</b><br>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g</b> [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).]<br>3. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b> , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b> , wzmacniacz smaku E621, substancja |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                       |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></p> <p>7. <b>P#o pulpety z indyka duszone 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> |  | <p><b>6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%</p> | <p>konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b></p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-01**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobią, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce</b>]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa jarzynowa + 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 150.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. <b>P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></p> | <p>1. <b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 200.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanina herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> | <p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-04-02**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 400.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>K#o bolognese wegetariańskie lekkostrawne 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li><b>Rw fileć z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>#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). Produkt może zawierać <b>soję, mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler, gorczycę.</b>]</li> <li>#ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać <b>gluten i seler.</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [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).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> </ol> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-03**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | podwieczorek                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w filet złocisty/poładwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krupnik 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p> | <p>1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p> | <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</p> <p>4. <b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 100.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> | <p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-04**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Rw dorsz gotowany 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> | <p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>2. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>Rw galaretką z rybą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> | <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 60.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [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).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></p> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-05**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | posiłek dodatkowy                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki potówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>4. P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li>5. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>2. <b>Kaszka manna na mleku 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%</b>, <b>Kasza manna 7%</b>, Cukier 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. <b>P# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Połędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. P#w połędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | 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, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b> ] |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-06**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. #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). Produkt może zawierać <b>soję, mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler, gorczycę.</b>]</p> <p>5. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać <b>gluten i seler.</b>]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> | <p>1. <b>San petitti biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p> <p>2. R w jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w filet złocisty/półdewica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> | <p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-31

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 541.8              | 727.1   | 128.5        | 497.3   | 199.7             | 2094.5          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2286.2             | 3065    | 544.9        | 2096.2  | 841.9             | 8834.4          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 18.6               | 46.6    | 16.5         | 17.9    | 7                 | 106.9           | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.9               | 17.1    | 0.3          | 13      | 5.4               | 49              | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.5                | 3.3     | 0            | 2.6     | 1.2               | 9.8             | 45                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 7.8     | 0            | 4.3     | 0.9               | 17.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 4.2     | 0            | 5.3     | 2.1               | 17              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.4                | 130.7   | 0            | 21.2    | 0                 | 153.4           | 51                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 87.93              | 100.33  | 15.61        | 77.76   | 30.81             | 312.45          | 138                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 14.34              | 16.1    | 15.25        | 3.32    | 1.13              | 50.16           | 112                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.72               | 7.8     | 1.71         | 1.78    | 0.32              | 12.35           | 41                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.91              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.72              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.37              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 683.15             | 418.47  | 54           | 691.8   | 372.23            | 2219.67         | 112                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 213.39             | 1457.12 | 0            | 321.54  | 76.14             | 2068.21         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 74.17              | 107.8   | 0            | 34.07   | 2.42              | 218.49          | 24                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 93.05              | 488.34  | 0            | 90.77   | 5.67              | 677.84          | 117                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.18              | 101.73  | 0            | 25.39   | 2.16              | 140.47          | 46                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.55               | 4.03    | 0            | 0.91    | 0.13              | 5.63            | 88                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.72              | 118.41  | 0            | 7.5     | 5.17              | 143.81          | 25                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.36               | 0.59    | 0            | 1.77    | 0.67              | 4.39            | 45                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.29               | 3.35    | 0            | 2.67    | 1.23              | 10.56           | 118                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.23    | 0            | 0.07    | 0.01              | 0.37            | 38                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.17               | 0.49    | 0            | 0.09    | 0.01              | 0.77            | 77                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.59               | 8.95    | 0            | 2.21    | 0.25              | 12.01           | 104                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.63               | 45.63   | 0            | 4.5     | 3.1               | 60.87           | 91                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.89               | 1.16    | 0.15         | 1.92    | 1.03              | 5.54            | 123                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-01

| 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              | 547.3              | 647.8   | 214.9        | 506.8   | 86.9              | 2003.8          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2313.7             | 2725.9  | 908.6        | 2138.7  | 369.4             | 8456.6          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 34.2               | 38.4    | 6.1          | 16.2    | 16.2              | 111.2           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 9.6                | 19.3    | 3.6          | 11.7    | 0                 | 44.3            | 67                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.4                | 2.5     | 1.1          | 2       | 0                 | 8.1             | 37                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.1                | 9.3     | 0            | 3.8     | 0                 | 15.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 5.1     | 0            | 5.2     | 0                 | 14.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 2.7                | 81.4    | 0            | 0       | 0                 | 84.1            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 81.22              | 83.13   | 39.74        | 84.58   | 5.53              | 294.21          | 130                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 6.03               | 13.8    | 26.31        | 3.88    | 5.53              | 55.57           | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.55               | 6.2     | 0.46         | 1.21    | 0                 | 8.44            | 29                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 29.5               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.73              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.77              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1010.17            | 274.31  | 80.64        | 664.32  | 54                | 2083.45         | 105                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 246.9              | 1065.12 | 0            | 237.73  | 0                 | 1549.76         | 33                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 119.53             | 80.44   | 43.2         | 14.89   | 0                 | 258.07          | 29                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 250.75             | 393.89  | 0            | 18.03   | 0                 | 662.68          | 114                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 23.42              | 75.54   | 0            | 10.14   | 0                 | 109.12          | 36                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.54               | 1.95    | 0            | 0.58    | 0                 | 3.09            | 49                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 4.19               | 8.22    | 0            | 12.52   | 0                 | 24.95           | 4                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.38               | 0.35    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.08            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.01               | 3.72    | 0            | 3.26    | 0                 | 9               | 99                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.06               | 0.2     | 0            | 0.04    | 0                 | 0.31            | 31                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.46               | 0.3     | 0            | 0.03    | 0                 | 0.8             | 81                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.39               | 15.38   | 0            | 0.77    | 0                 | 16.55           | 144                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 2.51               | 4.93    | 0            | 7.51    | 0                 | 14.97           | 22                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.8                | 0.76    | 0.22         | 1.84    | 0.15              | 5.2             | 115                |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-02

| 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              | 574.4              | 773     | 241.1        | 656.7   | 108.4             | 2353.8          | 118                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2424.6             | 3262.5  | 1017.2       | 2758.1  | 457.9             | 9920.5          | 118                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 22.7               | 51.5    | 8            | 22.6    | 6.1               | 111.1           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.2               | 15.2    | 4.9          | 26.2    | 2                 | 61.8            | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.6                | 3.5     | 2.4          | 8.9     | 0.4               | 20.1            | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 5.4     | 0.3          | 1.9     | 0.5               | 10.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 3.1     | 0.4          | 4.1     | 1                 | 13              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 87.8    | 0            | 0       | 0.3               | 89.1            | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 91.39              | 111.21  | 42.58        | 82.64   | 16.42             | 344.26          | 151                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 18.04              | 21.4    | 28.71        | 8.55    | 1.47              | 78.18           | 172                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.66               | 7.66    | 2.76         | 0.54    | 0.32              | 11.96           | 40                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.44              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.06              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 59.5               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 911.17             | 263.58  | 88.74        | 1498.14 | 140.57            | 2902.23         | 145                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 2084.29 | 477.76       | 135.13  | 93.42             | 2968.4          | 63                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 304.2   | 158.76       | 11.98   | 19.71             | 524.55          | 58                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 684.2   | 80.05        | 17.29   | 48.87             | 859.23          | 148                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 140.91  | 53.05        | 13.33   | 3.78              | 218.84          | 71                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 3       | 0.95         | 0.36    | 0.17              | 4.92            | 78                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 71.41   | 8.1          | 4.05    | 5.17              | 99.23           | 18                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.01    | 0            | 1.35    | 0.34              | 3.06            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 3.14    | 0.41         | 2       | 0.74              | 8.79            | 98                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.4     | 0.09         | 0.03    | 0.02              | 0.59            | 59                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.69    | 0.12         | 0.01    | 0.09              | 0.97            | 98                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 19.41   | 0.62         | 0.2     | 0.28              | 21.05           | 184                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 42.84   | 4.85         | 2.42    | 3.1               | 59.54           | 88                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.53               | 0.73    | 0.24         | 4.16    | 0.39              | 7.25            | 162                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-03

| 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              | 530.2              | 671.5   | 79           | 541.7   | 86.9              | 1909.4          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2236.7             | 2819.6  | 334.1        | 2283.1  | 369.4             | 8043.1          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 22.9               | 42.2    | 0.6          | 24.4    | 16.2              | 106.4           | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.3               | 22.2    | 0.4          | 14.6    | 0                 | 50.6            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.3                | 4.1     | 0            | 3.6     | 0                 | 11.2            | 51                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 9.1     | 0            | 4.5     | 0                 | 15.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 5.9     | 0            | 5.4     | 0                 | 15.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 137.8   | 0            | 70      | 0                 | 208.8           | 69                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 79.96              | 82.03   | 19.26        | 78.93   | 5.53              | 265.73          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 3.64               | 17.13   | 13.49        | 4.36    | 5.53              | 44.17           | 98                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.66               | 12.85   | 2.24         | 1.75    | 0                 | 17.51           | 58                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.65              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.34              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.01              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1343.17            | 366.34  | 2.75         | 723.41  | 54                | 2489.68         | 124                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 2147.22 | 218.36       | 444.97  | 0                 | 2988.34         | 64                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 148.14  | 9.58         | 49.32   | 0                 | 236.94          | 25                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 325.71  | 14.84        | 164.67  | 0                 | 534.04          | 92                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 108.61  | 12.21        | 25.16   | 0                 | 153.76          | 51                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 3.68    | 0.51         | 1.43    | 0                 | 6.06            | 95                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 36.97   | 8.83         | 14.14   | 0                 | 70.44           | 14                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.46    | 0            | 2.32    | 0                 | 4.14            | 42                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 3.62    | 0.39         | 2.92    | 0                 | 9.42            | 104                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.36    | 0.03         | 0.1     | 0                 | 0.53            | 55                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.33    | 0.04         | 0.2     | 0                 | 0.63            | 63                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 6.58    | 0.26         | 4.41    | 0                 | 11.78           | 102                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 22.18   | 5.29         | 8.48    | 0                 | 42.26           | 63                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.73               | 1.01    | 0            | 2       | 0.15              | 6.22            | 138                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-04

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 567.8              | 622.4  | 195.2        | 461.6   | 175.2             | 2022.3          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2394.5             | 2620.5 | 820.1        | 1950.9  | 741.5             | 8527.7          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 21.1               | 35.6   | 15.7         | 20.3    | 7.5               | 100.4           | 91                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.6               | 16.8   | 7.1          | 8.4     | 2.4               | 49.5            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.7                | 2.5    | 4            | 1.7     | 0.5               | 11.6            | 53                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.1                | 7.6    | 0            | 1.9     | 0.5               | 15.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.7                | 4.3    | 0            | 4.1     | 1                 | 15.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.6                | 25.1   | 0            | 0       | 0.2               | 27              | 9                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 88.15              | 85.67  | 17.68        | 76.66   | 30.92             | 299.1           | 133                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 14.85              | 13.68  | 17.5         | 2.86    | 1.46              | 50.37           | 111                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.62               | 7.35   | 1.26         | 1.17    | 0.32              | 10.74           | 36                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.99              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.88              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 57.13              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 689.37             | 141.29 | 378          | 659.05  | 260.77            | 2128.49         | 106                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 204.09             | 1509.4 | 0            | 199.93  | 89.1              | 2002.52         | 42                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 92.43              | 138.49 | 0            | 24.2    | 15.38             | 270.52          | 30                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 124                | 261.23 | 0            | 26.92   | 38.07             | 450.23          | 78                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 18.95              | 95.22  | 0            | 18.72   | 3.37              | 136.28          | 44                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.49               | 3.51   | 0            | 0.68    | 0.16              | 4.85            | 77                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 4.74               | 49.01  | 0            | 10.77   | 5.17              | 69.7            | 13                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.36               | 0.48   | 0            | 1.35    | 0.34              | 3.54            | 36                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.1                | 3.01   | 0            | 2.2     | 0.74              | 9.06            | 100                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.3    | 0            | 0.04    | 0.01              | 0.42            | 43                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.21               | 0.33   | 0            | 0.03    | 0.07              | 0.66            | 66                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.29               | 5.99   | 0            | 0.39    | 0.28              | 6.96            | 60                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 2.84               | 29.41  | 0            | 6.46    | 3.1               | 41.82           | 63                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.91               | 0.39   | 1.05         | 1.83    | 0.72              | 5.32            | 118                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-05

| 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              | 557.1              | 593.4   | 240.8        | 571.4   | 95.3              | 2058.1          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2350               | 2496.9  | 1018.7       | 2414    | 400               | 8679.7          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 27                 | 40.9    | 7.7          | 27.4    | 5.9               | 109.2           | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.8               | 14.4    | 2.9          | 9.8     | 4                 | 45.1            | 68                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.9                | 4.1     | 1.7          | 2.6     | 2.4               | 15.8            | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 4.1     | 0.6          | 1.5     | 0                 | 8.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 2.5     | 0.2          | 3.3     | 0                 | 10.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 75.3    | 8.1          | 0       | 0                 | 84.4            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 81.31              | 82      | 46.86        | 95.47   | 8.77              | 314.43          | 139                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 5.71               | 19.26   | 32.19        | 7.4     | 8.77              | 73.35           | 162                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.66               | 14.33   | 2.16         | 4.46    | 0                 | 21.62           | 72                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.83              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.82              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.35              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1307.17            | 222.39  | 75.14        | 1407.99 | 97.2              | 3109.9          | 155                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1487.71 | 672.57       | 675.57  | 0                 | 3013.64         | 64                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 123.3   | 205.1        | 62.43   | 162               | 582.73          | 65                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 387.9   | 192.5        | 88.19   | 0                 | 697.41          | 120                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 96.5    | 57.63        | 35.55   | 0                 | 197.45          | 66                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 4.5     | 0.71         | 1.28    | 0                 | 6.93            | 108                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 39.63   | 9.46         | 29.62   | 0                 | 89.22           | 16                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.46    | 0.01         | 1.01    | 0                 | 2.84            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 2.03    | 0.3          | 2.5     | 0                 | 7.32            | 82                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.26    | 0.1          | 0.12    | 0                 | 0.52            | 53                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.36    | 0.36         | 0.1     | 0                 | 0.88            | 88                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 14.54   | 0.75         | 2.07    | 0                 | 17.9            | 156                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 23.77   | 5.67         | 17.77   | 0                 | 53.53           | 78                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.63               | 0.61    | 0.2          | 3.91    | 0.27              | 7.77            | 172                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-06

| 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              | 665.3              | 627.1   | 146.9        | 491.9   | 86.9              | 2018.3          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2794.4             | 2648.1  | 620.8        | 2075.8  | 369.4             | 8508.7          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 23.2               | 43.1    | 2.7          | 19      | 16.2              | 104.4           | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 26.5               | 9.7     | 2.2          | 11.7    | 0                 | 50.2            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 9.1                | 2.7     | 0.3          | 2.7     | 0                 | 15              | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 3       | 0            | 1.9     | 0                 | 7.1             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 1.9     | 0            | 4.2     | 0                 | 10.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 124.9   | 0            | 0       | 0                 | 125.8           | 42                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 83.58              | 96.66   | 30.06        | 77.79   | 5.53              | 293.64          | 129                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 9.47               | 13.26   | 18.45        | 2.57    | 5.53              | 49.3            | 109                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.55               | 9.69    | 2.15         | 0.64    | 0                 | 13.05           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.81              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.19              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1506.16            | 357.86  | 51.48        | 1104.75 | 54                | 3074.26         | 154                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 160.5              | 1228.63 | 120.6        | 152.41  | 0                 | 1662.15         | 35                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 33.13              | 116.63  | 3.6          | 8.74    | 0                 | 162.11          | 18                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 34.75              | 469.74  | 8.1          | 11.35   | 0                 | 523.95          | 90                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 15.32              | 89.74   | 2.7          | 5.77    | 0                 | 113.54          | 37                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.36               | 3.3     | 0.27         | 0.41    | 0                 | 4.35            | 69                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 4.19               | 32.69   | 6.9          | 10.35   | 0                 | 54.14           | 10                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.97    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.67            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2                  | 2.08    | 0.34         | 2.47    | 0                 | 6.9             | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.27    | 0.02         | 0.03    | 0                 | 0.36            | 37                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.04               | 0.43    | 0.02         | 0.02    | 0                 | 0.52            | 52                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.22               | 15.65   | 0.14         | 0.51    | 0                 | 16.53           | 143                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 2.51               | 19.61   | 4.13         | 6.2     | 0                 | 32.48           | 48                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.18               | 0.99    | 0.14         | 3.06    | 0.15              | 7.68            | 171                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2065.7             | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8710.1             | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 107.1              | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 50.1               | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 13.1               | 60                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 12.8               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 13.7               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 110.4              | 37                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 303.4              | 134                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 57.3               | 127                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.67              | 46                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | 24                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 19                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | 57                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2572.53            | 129                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2321.86            | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 321.92             | 36                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 629.34             | 108                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 152.78             | 50                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.12               | 81                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 78.79              | 14                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.53               | 36                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 8.72               | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.44               | 45                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.75               | 75                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 14.68              | 128                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 43.64              | 65                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.43               | 143                |