

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 14-20.04.2025 rok, Pilotaż DP

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-04-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-04-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczerek                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b> , Ryż brązowy 16%<br>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b> , E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b> ]<br>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b><br>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) | 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 kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%<br>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b> , <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b> , <b>jaja kurze całe 10%</b> , | 1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>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 | 1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>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).]<br>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%<br>4. P#w szynka z indyka indykpol |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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>7. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [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 gorczyce</b>.]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> | <p><b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> <p>5. <b>P#o pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 6%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, <b>nasiona sezamu</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> |                                               | <p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/polędwica 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</b>, <b>jaja</b>, <b>białka mleka z laktozą</b>, <b>orzeszki ziemne</b>, <b>seler</b>, <b>gorczyce</b>]</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 40.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 50%</b>, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> | <p>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</b>, <b>gorczyce</b>]</p> |
| <b>Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-15</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>podwieczorek</b>                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%)</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>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]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>8. 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>3. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. P#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</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>(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. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 50.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2025-04-16**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, nasiona <b>sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</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>7. <b># pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> | <p>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]</p> <p>2. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</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>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. <b>Rw budyń z wiśniami 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%</b>, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 16%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 4%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>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 (karotenyn).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać <b>soję</b>, <b>mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>.]</p> <p>6. #ketchup 20.00g [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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-17**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek dodatkowy                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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> <li>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>]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>P# zupa pomidorowa meksykańska 350.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></li> <li><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]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><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 (karoten).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z szynką 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [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>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-18**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | podwieczorek                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</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> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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>P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 150.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</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 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos pomidorowy z włoszczyzną i soczewicą 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Soczewica czerwona nasiona suche 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><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>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-19**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczorek                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, nasiona sezamu]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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>7. <b>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <b>P# ser mozzarella light 30.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>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]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Twarożek - gzik 150.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy półtłusty 70%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> | <p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>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 (karoten).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p> <p>6. <b>P# w szynka z indyka indykpol 30.00g</b> [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</b>, <b>gorczycę</b>]</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-20

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszen</b>ny, kwas askorbinowy]</li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</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> <li>7. <b>#kielbasa biała 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać <b>seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten</b>]</li> <li>8. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></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 połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</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%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 135.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], <b>Jaja kurze całe 7%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</li> <li>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</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></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Sernik 70.00g</b></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 pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszen</b>ny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. <b>P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane iżż 15%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> |



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól,<br/> substancje zagęszczające:<br/> karagen, koniak, maltodekstryna,<br/> glukoza, stabilizatory:<br/> trifosforany, octany sodu,<br/> wzmacniacz smaku: glutaminian<br/> monosodowy, aromaty,<br/> przeciwutleniacz: izoaskorbinian<br/> sodu, substancja konserwująca:<br/> azotyn sodu, może zawierać<br/> <b>gluten, jaja, białka mleka z<br/> laktozą, orzeszki ziemne,<br/> seler, gorczycę]</b></p> |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-14

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 709.8              | 780.2   | 41.5         | 414.2   | 135.8             | 2081.6          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2994.1             | 3254.8  | 175.4        | 1747    | 570.6             | 8742            | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.3               | 33.6    | 0.3          | 17.7    | 6.8               | 92.9            | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16                 | 45.5    | 0.3          | 10.3    | 5                 | 77.2            | 118                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.8                | 16.7    | 0            | 2.3     | 1.2               | 27.3            | 124                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 19.7    | 0            | 3       | 0.5               | 26.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 5.5     | 0            | 3.8     | 1                 | 14.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 139.6   | 0            | 3       | 0                 | 153             | 51                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 109.62             | 63.46   | 10.08        | 62.84   | 16.14             | 262.15          | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.79              | 14.17   | 9.72         | 3.96    | 2.12              | 44.78           | 95                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 8.89    | 1.71         | 0.76    | 0.64              | 17.06           | 58                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.5               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.25              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.25              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2733.22            | 357.08  | 0            | 1043.73 | 369.72            | 4503.75         | 225                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 555.33             | 1104.31 | 0            | 121.86  | 152.28            | 1933.79         | 41                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 582.85             | 131     | 0            | 36.15   | 4.85              | 754.86          | 85                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 340.25             | 382.44  | 0            | 68.23   | 11.34             | 802.27          | 139                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 79.72              | 84.19   | 0            | 9.1     | 4.32              | 177.34          | 58                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.67               | 4.17    | 0            | 0.53    | 0.27              | 6.65            | 103                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 99.82              | 44.51   | 0            | 5.32    | 10.35             | 160.01          | 29                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 1.28    | 0            | 1.2     | 0.33              | 3.91            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 3.59    | 0            | 2.08    | 1                 | 9.09            | 101                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.81    | 0            | 0.02    | 0.03              | 1.16            | 117                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.41               | 0.5     | 0            | 0.16    | 0.02              | 1.1             | 110                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.51               | 8.38    | 0            | 0.55    | 0.51              | 11.96           | 104                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.89               | 26.71   | 0            | 3.19    | 6.2               | 42.01           | 63                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.59               | 0.99    | 0            | 2.89    | 1.02              | 11.25           | 251                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-15

| 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              | 668.8              | 605.9   | 105          | 460.3   | 133.6             | 1973.7          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2824               | 2547.7  | 445.2        | 1940    | 559.5             | 8316.7          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 29.3               | 38.2    | 1            | 18      | 14.8              | 101.5           | 101                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.8               | 19      | 0.3          | 12.6    | 6.7               | 52.5            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.3                | 3.7     | 0.1          | 2.2     | 4                 | 15.5            | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.7                | 8.3     | 0            | 2.1     | 0                 | 14.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 4.4     | 0            | 3.3     | 0                 | 11.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 19.1               | 149     | 0            | 54.3    | 0                 | 222.5           | 74                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 107.92             | 74      | 25.38        | 69.08   | 3.37              | 279.77          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 27.03              | 14.69   | 20.73        | 4.01    | 3.37              | 69.84           | 147                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.33               | 7.09    | 1.83         | 0.93    | 0                 | 12.2            | 41                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.4               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.96              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.64              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 878.87             | 1106.01 | 1.08         | 867.53  | 378               | 3231.49         | 161                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 555.49             | 1165.24 | 426.6        | 128.35  | 0                 | 2275.69         | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 340.53             | 226.09  | 6.48         | 21.61   | 0                 | 594.72          | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 394.21             | 484.09  | 21.6         | 45.81   | 0                 | 945.72          | 163                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 50.97              | 94.14   | 35.64        | 8.87    | 0                 | 189.62          | 63                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.4                | 3.23    | 0.43         | 0.86    | 0                 | 5.93            | 94                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 126.11             | 27.78   | 8.1          | 35.49   | 0                 | 197.48          | 34                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.13               | 0.77    | 0            | 1.27    | 0                 | 3.18            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.55               | 3.28    | 0.22         | 2.24    | 0                 | 8.31            | 93                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.27    | 0.03         | 0.02    | 0                 | 0.5             | 51                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.63               | 0.42    | 0.1          | 0.13    | 0                 | 1.29            | 129                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.28               | 14.4    | 0.51         | 0.47    | 0                 | 16.66           | 144                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 21.66              | 15.79   | 4.85         | 21.29   | 0                 | 63.61           | 94                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.44               | 3.07    | 0            | 2.4     | 1.05              | 8.07            | 179                |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-16

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 713.3              | 648.3  | 126.6        | 597     | 95.3              | 2180.6          | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3004.7             | 2724.4 | 534.6        | 2506.4  | 400               | 9170.2          | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28                 | 28.8   | 6.5          | 21.2    | 5.9               | 90.5            | 91                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.2               | 21.9   | 2.9          | 24.5    | 4                 | 72.8            | 110                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.6                | 3.9    | 1.8          | 8.6     | 2.4               | 23.5            | 106                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.9                | 8.8    | 0.6          | 1.4     | 0                 | 17.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.6                | 4.7    | 0            | 3.1     | 0                 | 12.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 46.8               | 15.2   | 8.7          | 0       | 0                 | 70.7            | 24                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 109.68             | 87.24  | 18.37        | 72.96   | 8.77              | 297.05          | 126                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.61              | 17.62  | 17.84        | 7.5     | 8.77              | 66.35           | 141                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.5                | 6.84   | 0            | 0.51    | 0                 | 12.86           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.68              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 30.27              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 51.05              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1080.55            | 173.21 | 82.6         | 1499.04 | 97.2              | 2932.61         | 147                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 660.83             | 773.93 | 246.12       | 70.06   | 0                 | 1750.95         | 36                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 292.58             | 76.49  | 209.43       | 14.41   | 162               | 754.92          | 84                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 420.69             | 86.81  | 169.25       | 11.89   | 0                 | 688.65          | 119                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 99.94              | 40.92  | 20.93        | 6.04    | 0                 | 167.85          | 55                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.15               | 3.39   | 0.17         | 0.39    | 0                 | 6.12            | 96                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 97.73              | 17.48  | 1.45         | 4.72    | 0                 | 121.4           | 21                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.4                | 0.29   | 0.01         | 1.01    | 0                 | 2.72            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.36               | 3.09   | 0.06         | 1.59    | 0                 | 7.12            | 79                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.51               | 0.08   | 0.05         | 0.01    | 0                 | 0.66            | 67                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.51               | 0.12   | 0.28         | 0.03    | 0                 | 0.95            | 96                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.16               | 2.29   | 0.16         | 0.1     | 0                 | 6.72            | 58                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.64               | 10.49  | 0.87         | 2.83    | 0                 | 18.84           | 28                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3                  | 0.48   | 0.22         | 4.16    | 0.27              | 7.33            | 163                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-17

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 724.9              | 529.8   | 61.5         | 604.9   | 95.3              | 2016.7          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3054.1             | 2227.1  | 260.5        | 2544.1  | 400               | 8485.9          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 31.5               | 35      | 0.9          | 20.5    | 5.9               | 94              | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.9               | 15.6    | 0.3          | 20      | 4                 | 60              | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.1                | 2.7     | 0            | 3.2     | 2.4               | 14.6            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 6.7     | 0            | 1.5     | 0                 | 13.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.1                | 3.8     | 0            | 3.3     | 0                 | 12.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 80.9    | 0            | 0       | 0                 | 218.1           | 73                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 107.04             | 67.28   | 14.31        | 87.74   | 8.77              | 285.16          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.83              | 16.28   | 14.13        | 6.63    | 8.77              | 60.65           | 128                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.39               | 10.38   | 1.26         | 4.05    | 0                 | 20.08           | 68                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.65              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.93              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.42              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1119.07            | 563.11  | 0            | 1120.12 | 97.2              | 2899.51         | 145                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 646.32             | 1577.87 | 0            | 287.84  | 0                 | 2512.03         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 305.2              | 82.85   | 0            | 19.63   | 162               | 569.7           | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 479.48             | 425.19  | 0            | 41.72   | 0                 | 946.4           | 163                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 91.06              | 100.64  | 0            | 20.35   | 0                 | 212.06          | 70                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.42               | 2.87    | 0            | 0.79    | 0                 | 7.09            | 110                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 99.82              | 72.05   | 0            | 42.36   | 0                 | 214.23          | 38                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.7                | 0.62    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.33            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.89               | 2.87    | 0            | 2.46    | 0                 | 8.23            | 91                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.31    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.67            | 69                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.63               | 0.4     | 0            | 0.06    | 0                 | 1.09            | 110                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.23               | 14.01   | 0            | 1.08    | 0                 | 16.32           | 142                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.89               | 43.23   | 0            | 25.41   | 0                 | 74.54           | 111                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.1                | 1.56    | 0            | 3.11    | 0.27              | 7.24            | 160                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-18

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 657.3              | 646.1  | 66.9         | 530.6   | 110.2             | 2011.4          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2772.5             | 2715.8 | 282.5        | 2234.6  | 465.7             | 8471.3          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 30.7               | 36.2   | 0.5          | 16.8    | 7.6               | 92              | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16                 | 22     | 0.5          | 15.6    | 2.1               | 56.3            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.7                | 3.1    | 0            | 2.1     | 0.5               | 12.6            | 58                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 10.5   | 0            | 6.5     | 0.5               | 20.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 5.8    | 0.1          | 5.8     | 1                 | 16.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 62.3   | 0            | 0       | 0.5               | 74.1            | 25                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 98.82              | 78.54  | 16.33        | 81.63   | 15.3              | 290.64          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 18.02              | 9.41   | 13.09        | 6.12    | 2.07              | 48.73           | 103                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.57               | 5.7    | 2.7          | 2.11    | 0.32              | 13.41           | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.97              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.75              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 62.28              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1109.71            | 271.88 | 2.7          | 768.01  | 162.63            | 2314.94         | 115                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 500.7              | 688.24 | 180.9        | 260.69  | 102.05            | 1732.59         | 38                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 294.4              | 54.99  | 5.4          | 28.65   | 28.35             | 411.79          | 46                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 287.15             | 210.65 | 12.15        | 25.44   | 70.47             | 605.88          | 104                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 46.33              | 49.01  | 4.05         | 14.23   | 4.59              | 118.22          | 39                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.41               | 3.14   | 0.4          | 0.84    | 0.18              | 5.99            | 93                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 127.19             | 17.02  | 10.35        | 11.42   | 5.17              | 171.17          | 31                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.62   | 0            | 1.01    | 0.34              | 3.08            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.58               | 3.87   | 0.51         | 3.82    | 0.74              | 11.55           | 129                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.15               | 0.36   | 0.04         | 0.05    | 0.02              | 0.64            | 64                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.44               | 0.27   | 0.03         | 0.06    | 0.13              | 0.95            | 95                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.2                | 3.39   | 0.21         | 0.65    | 0.3               | 5.78            | 51                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 22.31              | 10.21  | 6.2          | 6.85    | 3.1               | 48.7            | 72                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.08               | 0.75   | 0            | 2.13    | 0.45              | 5.78            | 129                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-19

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 763.4              | 449.6  | 105          | 584.1   | 95.3              | 1997.6          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3223.8             | 1896.7 | 445.2        | 2456    | 400               | 8421.9          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.6               | 31.4   | 1            | 20.9    | 5.9               | 88              | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.5               | 10     | 0.3          | 21.1    | 4                 | 50.1            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.2                | 4.8    | 0.1          | 3.1     | 2.4               | 16.8            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 2.5    | 0            | 6.3     | 0                 | 12.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 0.9    | 0            | 5.7     | 0                 | 10.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 36.3   | 0            | 0.3     | 0                 | 47              | 15                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 131.95             | 59.83  | 25.38        | 77.83   | 8.77              | 303.77          | 129                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 24.81              | 10.61  | 20.73        | 5.84    | 8.77              | 70.78           | 149                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 3.11   | 1.83         | 0.67    | 0                 | 10.66           | 35                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.28              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.19              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 60.53              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1048.42            | 194.89 | 1.08         | 1048.37 | 97.2              | 2389.97         | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 555.33             | 615.77 | 426.6        | 118.9   | 0                 | 1716.61         | 37                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 280.18             | 187.54 | 6.48         | 28.54   | 162               | 664.75          | 74                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 340.25             | 340.54 | 21.6         | 54.91   | 0                 | 757.31          | 131                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 79.72              | 55.51  | 35.64        | 8.45    | 0                 | 179.33          | 59                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.67               | 2.42   | 0.43         | 0.43    | 0                 | 4.97            | 78                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 99.82              | 19.38  | 8.1          | 34.2    | 0                 | 161.51          | 28                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.49   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.6             | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 0.82   | 0.22         | 3.86    | 0                 | 7.32            | 82                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.19   | 0.03         | 0.02    | 0                 | 0.54            | 54                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.41               | 0.56   | 0.1          | 0.11    | 0                 | 1.19            | 119                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.51               | 3.15   | 0.51         | 0.48    | 0                 | 6.65            | 57                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.89               | 11.63  | 4.85         | 20.52   | 0                 | 42.9            | 63                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.91               | 0.54   | 0            | 2.91    | 0.27              | 5.97            | 132                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-20

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 800.7              | 584.6   | 229.6        | 371.1   | 149.8             | 2136            | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3366.2             | 2462.1  | 961.3        | 1564.8  | 625               | 8979.6          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.2               | 37.2    | 8.5          | 13.3    | 10.8              | 102.1           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 27.7               | 14.4    | 11.5         | 8.7     | 9.4               | 72              | 108                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 9.6                | 4.2     | 6.6          | 1.9     | 6.4               | 28.9            | 131                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 5       | 3.6          | 1.9     | 0                 | 16              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.1                | 2.7     | 0.4          | 3.3     | 0                 | 11.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 111.7   | 73.7         | 38      | 0                 | 360.7           | 121                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 107.89             | 80.69   | 23.18        | 61.06   | 5.4               | 278.23          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.78              | 19.27   | 13.16        | 5.55    | 5.4               | 58.17           | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.74               | 8.9     | 0.44         | 2.71    | 0                 | 16.8            | 56                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.93              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 35.35              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 44.72              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1263.88            | 321     | 146.16       | 850.12  | 54                | 2635.18         | 132                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 633.9              | 1088.83 | 94.5         | 486.17  | 0                 | 2303.41         | 48                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 310.6              | 109.85  | 144.9        | 33.52   | 0                 | 598.88          | 67                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 478.94             | 371.61  | 190.89       | 85.48   | 0                 | 1126.93         | 195                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.79              | 73.65   | 7.55         | 29.68   | 0                 | 201.69          | 66                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.5                | 2.69    | 0.5          | 1.24    | 0                 | 7.94            | 124                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 99.28              | 38.39   | 0            | 21.01   | 0                 | 158.69          | 29                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.7                | 0.83    | 0.39         | 1.19    | 0                 | 4.13            | 41                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.64               | 2.43    | 0.41         | 2.21    | 0                 | 7.7             | 86                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.22    | 0.02         | 0.09    | 0                 | 0.64            | 65                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.37    | 0.18         | 0.13    | 0                 | 1.31            | 131                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.04               | 12.67   | 0.11         | 1.4     | 0                 | 15.23           | 132                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.57               | 10.79   | 0            | 12.16   | 0                 | 28.53           | 42                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.51               | 0.89    | 0.4          | 2.36    | 0.15              | 6.58            | 146                |



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2056.8             | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8655.4             | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 94.4               | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 63                 | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 19.9               | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 17.2               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 13                 | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 163.7              | 55                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 285.25             | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 59.9               | 127                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.72              | 49                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 26                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | 55                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2986.78            | 149                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2032.15            | 43                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 621.37             | 69                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 839.02             | 145                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 178.02             | 59                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.38               | 100                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 169.21             | 30                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.28               | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 8.47               | 94                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.69               | 70                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.13               | 113                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 11.33              | 98                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 45.59              | 68                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.46               | 166                |