

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 28.04-4.05.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-04-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna (2) (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: 51 - 65; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-04-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczerek                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b><br>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%<br>4. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]<br>5. <b>P# twarożek z natką</b> | 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# zupa buraczkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b> , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%<br>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b> , woda, sól]<br>4. Ziemniaki gotowane bez soli | 1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]<br>2. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b><br>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g<br>5. <b>Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 70.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, <b>Seler korzeniowy 22%</b> , <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu</b> | 1. <b>P# chleb pszenny kawior 60.00g</b><br>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>3. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b> , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b> , wzmacniacz smaku E621, substancja |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                       |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></p> <p>7. <b>P#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> |  | <p><b>6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%</p> | <p>konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b></p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-29**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek dodatkowy                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>4. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce</b>]</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# zupa jarzynowa + 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</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 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 150.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li>6. <b>P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 200.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. <b>Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-04-30**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>5. P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# zupa krem brokułowa 400.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. <b>K#o bolognese wegetariańskie lekkostrawne 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>2. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>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>.]</li> <li>6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać <b>gluten i seler</b>.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li>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).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. <b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> </ol> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-01**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w filet złocisty/poładwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krupnik 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. <b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> | <p>1. <b># placek biszkoptowy z galaretką 70.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></p> | <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. <b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 100.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-02**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | posiłek dodatkowy                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Rw dorsz gotowany 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> | <p>1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> | <p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-03**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>4. P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li>5. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>2. <b>Kaszka manna na mleku 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%</b>, <b>Kasza manna 7%</b>, Cukier 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. <b>Rw galaretką z rybą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-04**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać <b>soję, mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler, gorczycę.</b>]</p> <p>5. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać <b>gluten i seler.</b>]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> | <p>1. <b>San petitki biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p> <p>2. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-28

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 541.8              | 602.8   | 130.8        | 497.3   | 199.7             | 1972.5          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2286.2             | 2541.8  | 552.1        | 2096.2  | 841.9             | 8318.4          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 18.6               | 32.1    | 1            | 17.9    | 7                 | 76.8            | 77                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.9               | 13.1    | 1            | 13      | 5.4               | 45.8            | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.5                | 2.6     | 0.1          | 2.6     | 1.2               | 9.2             | 42                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 5.5     | 0            | 4.3     | 0.9               | 15.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 3.1     | 0.1          | 5.3     | 2.1               | 16              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.4                | 73      | 0            | 21.2    | 0                 | 95.7            | 31                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 87.93              | 92.64   | 31.86        | 77.76   | 30.81             | 321             | 135                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.34              | 15.67   | 27.18        | 3.32    | 1.13              | 61.66           | 129                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.72               | 7.43    | 5.31         | 1.78    | 0.32              | 15.58           | 52                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 13.39              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.39              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 67.22              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 683.15             | 294.83  | 3.6          | 691.8   | 372.23            | 2045.63         | 103                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 213.39             | 1131.78 | 241.2        | 321.54  | 76.14             | 1984.07         | 43                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 74.17              | 100.67  | 7.2          | 34.07   | 2.42              | 218.56          | 24                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 93.05              | 307.68  | 16.2         | 90.77   | 5.67              | 513.38          | 89                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.18              | 75.26   | 5.4          | 25.39   | 2.16              | 119.4           | 40                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.55               | 3.37    | 0.54         | 0.91    | 0.13              | 5.52            | 86                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.72              | 97.23   | 13.8         | 7.5     | 5.17              | 136.43          | 23                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.36               | 0.44    | 0            | 1.77    | 0.67              | 4.25            | 43                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.29               | 2.64    | 0.68         | 2.67    | 1.23              | 10.54           | 118                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.2     | 0.05         | 0.07    | 0.01              | 0.38            | 39                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.17               | 0.35    | 0.04         | 0.09    | 0.01              | 0.68            | 68                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.59               | 5.81    | 0.28         | 2.21    | 0.25              | 9.16            | 80                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.63               | 45.63   | 8.27         | 4.5     | 3.1               | 69.15           | 103                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.89               | 0.81    | 0.01         | 1.92    | 1.03              | 5.11            | 113                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-29

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 503.3              | 647.8   | 214.9        | 506.8   | 95.3              | 1968.2          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2127.1             | 2725.9  | 908.6        | 2138.7  | 400               | 8300.6          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 25.3               | 38.4    | 6.1          | 16.2    | 5.9               | 92              | 91                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 9.3                | 19.3    | 3.6          | 11.7    | 4                 | 48.1            | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.2                | 2.5     | 1.1          | 2       | 2.4               | 10.4            | 47                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.1                | 9.3     | 0            | 3.8     | 0                 | 15.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 5.1     | 0            | 5.2     | 0                 | 14.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.8                | 81.4    | 0            | 0       | 0                 | 83.2            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 79.65              | 83.13   | 39.74        | 84.58   | 8.77              | 295.88          | 126                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.63               | 13.8    | 26.31        | 3.88    | 8.77              | 57.42           | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.55               | 6.2     | 0.46         | 1.21    | 0                 | 8.44            | 29                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.6               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.57              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.83              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 991.72             | 274.31  | 80.64        | 664.32  | 97.2              | 2108.2          | 106                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 203.7              | 1065.12 | 0            | 237.73  | 0                 | 1506.56         | 32                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 76.33              | 80.44   | 43.2         | 14.89   | 162               | 376.87          | 43                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 142.75             | 393.89  | 0            | 18.03   | 0                 | 554.68          | 96                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 19.37              | 75.54   | 0            | 10.14   | 0                 | 105.07          | 34                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.45               | 1.95    | 0            | 0.58    | 0                 | 3               | 47                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 4.19               | 8.22    | 0            | 12.52   | 0                 | 24.95           | 4                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.36               | 0.35    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.07            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.01               | 3.72    | 0            | 3.26    | 0                 | 9               | 99                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.2     | 0            | 0.04    | 0                 | 0.3             | 30                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.25               | 0.3     | 0            | 0.03    | 0                 | 0.59            | 60                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.3                | 15.38   | 0            | 0.77    | 0                 | 16.46           | 144                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 2.51               | 4.93    | 0            | 7.51    | 0                 | 14.97           | 22                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.75               | 0.76    | 0.22         | 1.84    | 0.27              | 5.27            | 116                |

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-30

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 574.4              | 641.1  | 241.1        | 656.7   | 108.4             | 2221.9          | 111                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2424.6             | 2704.3 | 1017.2       | 2758.1  | 457.9             | 9362.3          | 111                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 22.7               | 22.5   | 8            | 22.6    | 6.1               | 82              | 83                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.2               | 13.4   | 4.9          | 26.2    | 2                 | 60              | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.6                | 3.2    | 2.4          | 8.9     | 0.4               | 19.7            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 5      | 0.3          | 1.9     | 0.5               | 10              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 2.7    | 0.4          | 4.1     | 1                 | 12.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 9.5    | 0            | 0       | 0.3               | 10.8            | 3                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 91.39              | 111.21 | 42.58        | 82.64   | 16.42             | 344.26          | 146                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 18.04              | 21.4   | 28.71        | 8.55    | 1.47              | 78.18           | 165                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.66               | 7.66   | 2.76         | 0.54    | 0.32              | 11.96           | 40                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 15.92              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 61.78              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 911.17             | 184.11 | 88.74        | 1498.14 | 140.57            | 2822.76         | 141                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1564.7 | 477.76       | 135.13  | 93.42             | 2448.8          | 52                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 29.89              | 297.45 | 158.76       | 11.98   | 19.71             | 517.8           | 58                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 360.3  | 80.05        | 17.29   | 48.87             | 535.33          | 92                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 96.33  | 53.05        | 13.33   | 3.78              | 174.27          | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 2.46   | 0.95         | 0.36    | 0.17              | 4.38            | 70                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 71.41  | 8.1          | 4.05    | 5.17              | 99.23           | 18                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.01   | 0            | 1.35    | 0.34              | 3.06            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 2.83   | 0.41         | 2       | 0.74              | 8.47            | 94                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.3    | 0.09         | 0.03    | 0.02              | 0.48            | 48                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.5    | 0.12         | 0.01    | 0.09              | 0.78            | 78                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 3.55   | 0.62         | 0.2     | 0.28              | 5.19            | 46                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 42.84  | 4.85         | 2.42    | 3.1               | 59.54           | 88                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.53               | 0.51   | 0.24         | 4.16    | 0.39              | 7.05            | 157                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-01

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 530.2              | 706    | 83.1         | 541.7   | 95.3              | 1956.4          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2236.7             | 2978.7 | 351.6        | 2283.1  | 400               | 8250.2          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 22.9               | 46.6   | 2.8          | 24.4    | 5.9               | 102.8           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.3               | 12.8   | 1.2          | 14.6    | 4                 | 46              | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.3                | 4.4    | 0.3          | 3.6     | 2.4               | 14.2            | 65                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 3.1    | 0.5          | 4.5     | 0                 | 10.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 2.6    | 0.1          | 5.4     | 0                 | 12.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 142.8  | 41.1         | 70      | 0                 | 254.9           | 85                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 79.96              | 106.82 | 15.29        | 78.93   | 8.77              | 289.8           | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 3.64               | 20.71  | 9.62         | 4.36    | 8.77              | 47.12           | 100                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.66               | 11.77  | 0.16         | 1.75    | 0                 | 14.35           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.05              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.97              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 56.98              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1343.17            | 432.93 | 44.22        | 723.41  | 97.2              | 2640.95         | 132                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1621.4 | 25.65        | 444.97  | 0                 | 2269.81         | 48                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 29.89              | 265.06 | 6.87         | 49.32   | 162               | 513.15          | 58                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 412.57 | 30.3         | 164.67  | 0                 | 636.36          | 109                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 91.51  | 2.81         | 25.16   | 0                 | 127.25          | 42                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 3.38   | 0.35         | 1.43    | 0                 | 5.59            | 87                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 18.65  | 25.88        | 14.14   | 0                 | 69.18           | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.47   | 0.19         | 2.32    | 0                 | 4.34            | 44                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 1.45   | 0.08         | 2.92    | 0                 | 6.95            | 77                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.29   | 0.01         | 0.1     | 0                 | 0.44            | 45                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.43   | 0.06         | 0.2     | 0                 | 0.74            | 74                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 4.93   | 0.07         | 4.41    | 0                 | 9.95            | 87                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 11.19  | 0            | 8.48    | 0                 | 25.98           | 39                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.73               | 1.2    | 0.12         | 2       | 0.27              | 6.6             | 146                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-02

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 567.8              | 622.4  | 173.1        | 470.3   | 133.6             | 1967.4          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2394.5             | 2620.5 | 731.4        | 1984.4  | 559.5             | 8290.5          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 21.1               | 35.6   | 1.8          | 16.4    | 14.8              | 89.8            | 90                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.6               | 16.8   | 1.2          | 11.4    | 6.7               | 51              | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.7                | 2.5    | 0.1          | 2.7     | 4                 | 12.2            | 56                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.1                | 7.6    | 0            | 3.3     | 0                 | 16.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.7                | 4.3    | 0.2          | 4.3     | 0                 | 14.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.6                | 25.1   | 0            | 116.7   | 0                 | 143.5           | 48                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 88.15              | 85.67  | 41.53        | 75.56   | 3.37              | 294.3           | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.85              | 13.68  | 35.95        | 2.34    | 3.37              | 70.22           | 148                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.62               | 7.35   | 5.76         | 0.54    | 0                 | 14.28           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.08              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.32              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 55.6               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 689.37             | 141.29 | 4.5          | 699.56  | 378               | 1912.73         | 95                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 204.09             | 1509.4 | 301.5        | 179.43  | 0                 | 2194.42         | 46                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 92.43              | 138.49 | 9            | 32.03   | 0                 | 271.96          | 32                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 124                | 261.23 | 20.25        | 84.76   | 0                 | 490.25          | 84                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 18.95              | 95.22  | 6.75         | 17.48   | 0                 | 138.41          | 45                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.49               | 3.51   | 0.67         | 1.11    | 0                 | 5.8             | 91                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 4.74               | 49.01  | 17.25        | 4.05    | 0                 | 75.06           | 14                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.36               | 0.48   | 0            | 1.91    | 0                 | 3.76            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.1                | 3.01   | 0.85         | 2.16    | 0                 | 9.14            | 102                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.3    | 0.06         | 0.04    | 0                 | 0.47            | 48                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.21               | 0.33   | 0.05         | 0.18    | 0                 | 0.79            | 80                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.29               | 5.99   | 0.36         | 0.22    | 0                 | 6.87            | 60                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 2.84               | 29.41  | 10.35        | 2.42    | 0                 | 45.03           | 67                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.91               | 0.39   | 0.01         | 1.94    | 1.05              | 4.78            | 106                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-03

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 557.1              | 605.3   | 240.8        | 448.8   | 95.3              | 1947.5          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2350               | 2543.6  | 1018.7       | 1898.4  | 400               | 8210.8          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 27                 | 36.5    | 7.7          | 20.2    | 5.9               | 97.5            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.8               | 18.9    | 2.9          | 6.9     | 4                 | 46.7            | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.9                | 4.3     | 1.7          | 1.4     | 2.4               | 14.8            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 7.3     | 0.6          | 1.4     | 0                 | 11.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 4.3     | 0.2          | 3.2     | 0                 | 11.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 76.1    | 8.1          | 0       | 0                 | 85.2            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 81.31              | 77.71   | 46.86        | 77.12   | 8.77              | 291.8           | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5.71               | 20.14   | 32.19        | 3       | 8.77              | 69.82           | 148                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.66               | 11.13   | 2.16         | 1.28    | 0                 | 15.24           | 50                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.89              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.74              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.37              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1307.17            | 240.9   | 75.14        | 652.75  | 97.2              | 2373.17         | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 2408.45 | 672.57       | 217.21  | 0                 | 3476.03         | 74                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 29.89              | 148.22  | 205.1        | 20.96   | 162               | 566.18          | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 517.66  | 192.5        | 20.98   | 0                 | 759.95          | 131                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 143.82  | 57.63        | 11.16   | 0                 | 220.38          | 73                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 5.4     | 0.71         | 0.73    | 0                 | 7.27            | 113                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 63.39   | 9.46         | 17.07   | 0                 | 100.43          | 18                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.46    | 0.01         | 1.01    | 0                 | 2.84            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 3.26    | 0.3          | 2.18    | 0                 | 8.22            | 91                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.42    | 0.1          | 0.04    | 0                 | 0.6             | 61                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.47    | 0.36         | 0.03    | 0                 | 0.93            | 94                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 17.35   | 0.75         | 0.7     | 0                 | 19.33           | 169                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 38.03   | 5.67         | 10.24   | 0                 | 60.25           | 88                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.63               | 0.66    | 0.2          | 1.81    | 0.27              | 5.93            | 131                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-04

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 665.3              | 627.1   | 146.9        | 491.9   | 95.3              | 2026.7          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2794.4             | 2648.1  | 620.8        | 2075.8  | 400               | 8539.2          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.2               | 43.1    | 2.7          | 19      | 5.9               | 94.1            | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 26.5               | 9.7     | 2.2          | 11.7    | 4                 | 54.3            | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 9.1                | 2.7     | 0.3          | 2.7     | 2.4               | 17.4            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 3       | 0            | 1.9     | 0                 | 7.1             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 1.9     | 0            | 4.2     | 0                 | 10.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 124.9   | 0            | 0       | 0                 | 125.8           | 42                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 83.58              | 96.66   | 30.06        | 77.79   | 8.77              | 296.88          | 126                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 9.47               | 13.26   | 18.45        | 2.57    | 8.77              | 52.54           | 111                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.55               | 9.69    | 2.15         | 0.64    | 0                 | 13.05           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.89              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.65              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.47              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1506.16            | 357.86  | 51.48        | 1104.75 | 97.2              | 3117.46         | 156                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 160.5              | 1228.63 | 120.6        | 152.41  | 0                 | 1662.15         | 35                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 33.13              | 116.63  | 3.6          | 8.74    | 162               | 324.11          | 36                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 34.75              | 469.74  | 8.1          | 11.35   | 0                 | 523.95          | 90                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 15.32              | 89.74   | 2.7          | 5.77    | 0                 | 113.54          | 37                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.36               | 3.3     | 0.27         | 0.41    | 0                 | 4.35            | 69                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 4.19               | 32.69   | 6.9          | 10.35   | 0                 | 54.14           | 10                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.97    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.67            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2                  | 2.08    | 0.34         | 2.47    | 0                 | 6.9             | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.27    | 0.02         | 0.03    | 0                 | 0.36            | 37                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.04               | 0.43    | 0.02         | 0.02    | 0                 | 0.52            | 52                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.22               | 15.65   | 0.14         | 0.51    | 0                 | 16.53           | 143                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 2.51               | 19.61   | 4.13         | 6.2     | 0                 | 32.48           | 48                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.18               | 0.99    | 0.14         | 3.06    | 0.27              | 7.79            | 173                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2008.7             | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8467.4             | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 90.7               | 91                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 50.3               | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 14                 | 64                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 12.2               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 13.2               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 114.2              | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 304.85             | 129                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 62.42              | 132                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.27              | 44                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 23                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | 59                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2431.56            | 122                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2220.26            | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 398.38             | 45                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 573.41             | 99                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 142.62             | 47                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.13               | 80                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 79.92              | 14                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.57               | 36                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 8.46               | 94                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.43               | 44                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.72               | 72                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 11.93              | 104                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 43.92              | 65                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.07               | 135                |