

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 21-27.04.2025 rok Pilotaż DP

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-04-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-04-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczerek                                                                                                                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | posiłek dodatkowy                                                                                    |
| 1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b><br>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b><br>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b> , E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b> ]<br>4. <b>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).]<br>5. Pomidor sparzony, bez skóry | 1. <b>P# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b> , Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%<br>2. <b># udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%<br>3. <b>Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler korzeniowy 20%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 7%<br>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> | 1. <b>Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%</b> , Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b> | 1. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b><br>2. <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).]<br>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g<br>4. <b>Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b> , <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, <b>gorczyca</b> , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), | 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [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>]</p> <p>8. <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>[składniki: koperek suszony]</p> <p>5. 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>cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                             |
| <b>Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-22</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                             |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>podwieczorek</b>                                         | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                    |
| <p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>1. <b>P# zupa krem wielowarzywny 345.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. <b>#groszek ptyśiowy 5.00g</b> [składniki: <b>jaja, mąka pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze</b></p> | <p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p> | <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <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).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Rw sałatka z tuńczykiem lekkostrawna 150.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 60% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach:</p> | <p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <b>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><b>cafe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. <b>P#o farsz - twarożek waniliowy 150.00g</b> składniki: <b>#Serek homogenizowany waniliowy 50%</b> [składniki: <b>serek naturalny</b>, cukier, naturalny aromat waniliowy.], <b>p# Ser twarogowy chudy 30%</b>, <b>P# Śmietanka UHT, 12% 19%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Cukier 1%</p> <p>5. 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>marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 30%</b>, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Dzień: 3 - Środa, 2025-04-23</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                     | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1. <b>P# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%,</p>                                                                                                                                                                                                     | <p>1. 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. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <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).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry</p> | <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w szynka z indyka indykpol</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykol 50.00g [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>7. 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>8. <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>Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# 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>6. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> | <p>duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# twarożek pomidorowy 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> | <p>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 konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> |                                                                                                             |
| Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                             |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | posiłek dodatkowy                                                                                           |
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>1. <b>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p>                                                                                                            | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>4. <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).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# ser mozzarella light 30.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica 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, gorczycę</b>]</p> <p>8. <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><b>20%, Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-25**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 43%, p# Ser twarogowy chudy 39%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-26**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>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>Rw zupa krupnik 350.00g składniki:</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 300.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>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>]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-27**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <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).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. <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. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. 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>1. <b>San petitki biszkopty 50.00g</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>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <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).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica 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, gorczycę</b>]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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>5. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-21

| 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              | 791.2              | 533.9   | 82.1         | 467.7   | 95.3              | 1970.4          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3333.1             | 2239.1  | 347.6        | 1968.2  | 400               | 8288.2          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.6               | 38.3    | 1.9          | 15.5    | 5.9               | 95.4            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 21.9               | 21.1    | 0.9          | 15.1    | 4                 | 63.2            | 113                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.8                | 3.2     | 0.2          | 2.3     | 2.4               | 13.1            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 9.1                | 9.5     | 0.3          | 2.2     | 0                 | 21.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 7.6                | 5.9     | 0.1          | 3.2     | 0                 | 16.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.1               | 134.1   | 29.3         | 63.4    | 0                 | 238             | 80                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 116.95             | 51.08   | 16.72        | 68.13   | 8.77              | 261.66          | 100                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 17.22              | 13.29   | 10.12        | 3.32    | 8.77              | 52.75           | 102                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.37               | 7.2     | 0.59         | 1.64    | 0                 | 13.81           | 46                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.68              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.74              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 53.58              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 993.8              | 308.55  | 36.06        | 614.4   | 97.2              | 2050.02         | 103                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 682.39             | 1375.65 | 47.28        | 306.36  | 0                 | 2411.7          | 52                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 323.8              | 78.29   | 6.19         | 41.91   | 162               | 612.21          | 69                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 501.92             | 210.27  | 23.92        | 78.2    | 0                 | 814.33          | 140                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.5               | 64.91   | 2.4          | 25.49   | 0                 | 183.31          | 60                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.68               | 2.2     | 0.33         | 1.23    | 0                 | 6.45            | 101                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.4               | 34.5    | 20.04        | 27.2    | 0                 | 95.16           | 17                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.4     | 0.13         | 1.31    | 0                 | 2.97            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.77               | 3.71    | 0.14         | 2       | 0                 | 10.65           | 118                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.2     | 0.01         | 0.06    | 0                 | 0.59            | 61                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.2     | 0.05         | 0.14    | 0                 | 1.02            | 103                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.49               | 4.8     | 0.1          | 0.49    | 0                 | 6.9             | 60                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.04               | 20.7    | 0.93         | 16.32   | 0                 | 46.01           | 68                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.76               | 0.85    | 0.1          | 1.7     | 0.27              | 5.12            | 113                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-22

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 812.6              | 622.2  | 66.9         | 490.8   | 149.8             | 2142.4          | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3436               | 2619.8 | 282.5        | 2076.5  | 625               | 9040            | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.3               | 33.8   | 0.5          | 24.1    | 10.8              | 102.6           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 13.1               | 18.2   | 0.5          | 7.3     | 9.4               | 48.7            | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.9                | 7.2    | 0            | 1.7     | 6.4               | 20.4            | 131                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.3                | 5.2    | 0            | 1.4     | 0                 | 10.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4                  | 2.5    | 0.1          | 3.1     | 0                 | 9.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 15.3               | 111.9  | 0            | 0       | 0                 | 127.3           | 42                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 141.55             | 82.34  | 16.33        | 82.29   | 5.4               | 327.93          | 127                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 25.5               | 24.71  | 13.09        | 6.45    | 5.4               | 75.16           | 144                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.48               | 3.41   | 2.7          | 0.58    | 0                 | 9.18            | 30                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.98              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.69              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 58.33              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1297.94            | 213    | 2.7          | 910.73  | 54                | 2478.38         | 125                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 673.05             | 780.1  | 180.9        | 140.48  | 0                 | 1774.53         | 38                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 389.85             | 201.78 | 5.4          | 27.43   | 0                 | 624.47          | 69                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 371.46             | 380.45 | 12.15        | 17.98   | 0                 | 782.04          | 135                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 56.48              | 57.39  | 4.05         | 13.52   | 0                 | 131.44          | 43                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.48               | 2.81   | 0.4          | 0.4     | 0                 | 5.1             | 79                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.91              | 77.73  | 10.35        | 4.39    | 0                 | 105.39          | 19                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.92   | 0            | 1.01    | 0                 | 3.03            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.43               | 1.59   | 0.51         | 1.51    | 0                 | 6.05            | 68                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.2                | 0.21   | 0.04         | 0.03    | 0                 | 0.49            | 49                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.55               | 0.6    | 0.03         | 0.01    | 0                 | 1.2             | 121                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.38               | 3.86   | 0.21         | 0.2     | 0                 | 5.67            | 50                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.74               | 16.7   | 6.2          | 2.63    | 0                 | 33.3            | 49                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.6                | 0.59   | 0            | 2.52    | 0.15              | 6.19            | 138                |

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-23

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 817.9              | 577.2  | 61.5         | 478     | 114.1             | 2048.9          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3455.6             | 2428.7 | 260.5        | 2017.6  | 480.7             | 8643.3          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 31.2               | 33.2   | 0.9          | 17.9    | 4.7               | 88              | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 15.4               | 17     | 0.3          | 10.9    | 3.4               | 47.2            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 5                  | 6.8    | 0            | 1.9     | 0.8               | 14.7            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 5.6    | 0            | 3.7     | 0.5               | 12.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.9                | 2.4    | 0            | 4.2     | 1                 | 11.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 94.7   | 0            | 0.5     | 0                 | 105.6           | 35                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 139.93             | 76.1   | 14.31        | 77.15   | 16.12             | 323.62          | 125                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 23.66              | 17.96  | 14.13        | 3.96    | 0.98              | 60.7            | 118                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.71               | 6.55   | 1.26         | 0.58    | 0.32              | 11.44           | 38                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 15.14              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.38              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 65.47              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1273.42            | 268.09 | 0            | 662.98  | 241.2             | 2445.7          | 122                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 541.65             | 935.2  | 0            | 175.68  | 76.14             | 1728.68         | 38                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 268.21             | 75.61  | 0            | 53.47   | 2.42              | 399.74          | 44                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 298.85             | 335.87 | 0            | 79.58   | 5.67              | 719.98          | 125                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 44.53              | 66.99  | 0            | 16.41   | 2.16              | 130.1           | 43                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.44               | 2.09   | 0            | 0.44    | 0.13              | 4.11            | 65                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 11.99  | 0            | 4.52    | 5.17              | 33.77           | 6                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.47   | 0            | 1.02    | 0.33              | 2.92            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 2.23   | 0            | 2.32    | 0.74              | 7.77            | 86                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.19   | 0            | 0.04    | 0.01              | 0.41            | 42                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.27   | 0            | 0.13    | 0.01              | 0.81            | 81                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.39               | 13.3   | 0            | 0.3     | 0.25              | 15.26           | 133                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 7.19   | 0            | 2.71    | 3.1               | 20.26           | 31                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.53               | 0.74   | 0            | 1.84    | 0.67              | 6.11            | 136                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-24

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 714.3              | 677     | 41.5         | 487.6   | 95.3              | 2015.8          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3014.4             | 2850.5  | 175.4        | 2060.9  | 400               | 8501.3          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.4               | 41.5    | 0.3          | 15.7    | 5.9               | 96.1            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 15.3               | 16.9    | 0.3          | 8.3     | 4                 | 45              | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 6.2                | 3.4     | 0            | 1.8     | 2.4               | 14              | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 7.2     | 0            | 2.1     | 0                 | 13.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.9                | 3.8     | 0            | 3.3     | 0                 | 12              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 140     | 0            | 53.4    | 0                 | 203.8           | 68                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 113.68             | 95.03   | 10.08        | 88.72   | 8.77              | 316.3           | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 14.56              | 17.56   | 9.72         | 4.21    | 8.77              | 54.82           | 106                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.33               | 11.02   | 1.71         | 2.55    | 0                 | 19.63           | 66                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.81              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.65              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 62.53              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1161.82            | 356.27  | 0            | 755.26  | 97.2              | 2370.57         | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 638.13             | 1512.69 | 0            | 515.49  | 0                 | 2666.32         | 57                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 284.05             | 153.46  | 0            | 35.33   | 162               | 634.85          | 71                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 406.13             | 450.5   | 0            | 96.9    | 0                 | 953.54          | 165                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 86.29              | 99.35   | 0            | 38.59   | 0                 | 224.23          | 74                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.55               | 4.67    | 0            | 1.26    | 0                 | 8.49            | 133                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 43.95   | 0            | 17.13   | 0                 | 73.16           | 13                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.48    | 0            | 1.27    | 0                 | 2.84            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.88               | 2.68    | 0            | 1.85    | 0                 | 7.41            | 83                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.26    | 0            | 0.1     | 0                 | 0.66            | 65                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.43               | 0.46    | 0            | 0.13    | 0                 | 1.03            | 103                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.4                | 14.25   | 0            | 1.29    | 0                 | 16.95           | 147                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 14.13   | 0            | 9.66    | 0                 | 31.04           | 46                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.22               | 0.98    | 0            | 2.09    | 0.27              | 5.92            | 132                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-25

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 757.8              | 533.9   | 46.5         | 514.9   | 117.1             | 1970.4          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3205.7             | 2249.8  | 196.6        | 2172.7  | 495.2             | 8320.2          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.8               | 33.9    | 0.5          | 23.8    | 7.9               | 99              | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 11                 | 9.7     | 0.2          | 12.4    | 2.1               | 35.6            | 63                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.9                | 1.4     | 0            | 1.8     | 0.5               | 7.8             | 50                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 4       | 0            | 4.7     | 0.5               | 12.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.9                | 2.5     | 0            | 4.8     | 1                 | 12.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12.1               | 15.3    | 0            | 0.5     | 0.5               | 28.5            | 9                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 132.98             | 84.9    | 11.25        | 77.24   | 16.73             | 323.12          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 31.97              | 15.85   | 10.35        | 3.76    | 1.75              | 63.7            | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.3                | 14.32   | 1.53         | 0.8     | 0.32              | 19.28           | 65                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.57              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 14.58              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 66.84              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 938.35             | 220.92  | 3.6          | 657.66  | 144.27            | 1964.81         | 98                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 591.15             | 1797.86 | 0            | 235.01  | 102.05            | 2726.08         | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 332.47             | 121.83  | 0            | 45.41   | 28.35             | 528.07          | 59                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 392.45             | 302.28  | 0            | 93.81   | 70.47             | 859.02          | 148                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 49.3               | 102.65  | 0            | 19.26   | 4.59              | 175.8           | 58                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.42               | 3.16    | 0            | 0.61    | 0.18              | 5.39            | 84                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.22              | 71.17   | 0            | 6.63    | 5.17              | 95.2            | 17                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.11               | 0.29    | 0            | 1.02    | 0.34              | 2.77            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 2.62    | 0            | 2.75    | 0.74              | 8.53            | 95                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.34    | 0            | 0.05    | 0.02              | 0.6             | 60                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.32    | 0            | 0.16    | 0.13              | 1.25            | 126                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.34               | 6.44    | 0            | 0.47    | 0.3               | 8.56            | 75                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.33               | 42.7    | 0            | 3.97    | 3.1               | 57.12           | 85                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.6                | 0.61    | 0.01         | 1.82    | 0.4               | 4.91            | 109                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-26

| 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              | 801.7              | 291.8  | 324.5        | 457.2   | 95.3              | 1970.7          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3385.5             | 1227.9 | 1368.2       | 1933.9  | 400               | 8315.6          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.1               | 10.2   | 11.5         | 20      | 5.9               | 81.9            | 82                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 16.3               | 7.9    | 7.1          | 7.3     | 4                 | 42.8            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 5.3                | 2      | 3.1          | 1.6     | 2.4               | 14.6            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 3.1    | 0.9          | 1.5     | 0                 | 9.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.5                | 1.2    | 1            | 3.1     | 0                 | 10.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 44.9               | 126.9  | 0            | 0.5     | 0                 | 172.3           | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 131.22             | 47.41  | 55.45        | 78.04   | 8.77              | 320.91          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 14.7               | 9.41   | 26.96        | 3.25    | 8.77              | 63.11           | 121                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.26               | 5.21   | 4.01         | 0.64    | 0                 | 13.14           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.55              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.1               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 59.35              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1161.54            | 180.83 | 106.38       | 890.97  | 97.2              | 2436.94         | 122                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 675.24             | 466.12 | 491.93       | 178.37  | 0                 | 1811.68         | 38                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 277.92             | 83.58  | 197.64       | 35.63   | 162               | 756.79          | 84                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 366.78             | 122.94 | 173.88       | 76.15   | 0                 | 739.76          | 127                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 53.23              | 35.38  | 76.14        | 8.56    | 0                 | 173.32          | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.94               | 2.07   | 1.76         | 0.51    | 0                 | 6.3             | 98                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 13.89              | 11.68  | 6.75         | 10.35   | 0                 | 42.68           | 7                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.57               | 0.61   | 0            | 1.02    | 0                 | 3.21            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.69               | 1.48   | 0.69         | 1.98    | 0                 | 6.85            | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.19               | 0.09   | 0.17         | 0.03    | 0                 | 0.51            | 51                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.46               | 0.27   | 0.13         | 0.14    | 0                 | 1.03            | 104                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.33               | 0.68   | 0.72         | 0.56    | 0                 | 5.3             | 46                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.33               | 7.01   | 4.05         | 6.2     | 0                 | 25.6            | 37                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.22               | 0.5    | 0.29         | 2.47    | 0.27              | 6.09            | 135                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-27

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 729.9              | 574.7   | 170.5        | 467.5   | 95.3              | 2038            | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3078.9             | 2417.6  | 720.8        | 1975.1  | 400               | 8592.5          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.3               | 37.5    | 4            | 18.6    | 5.9               | 99.5            | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 16.7               | 16.5    | 3.1          | 9.2     | 4                 | 49.7            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 6.6                | 4.8     | 0.5          | 2.2     | 2.4               | 16.7            | 108                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 4.3     | 0            | 1.4     | 0                 | 9.6             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.9                | 2.4     | 0            | 3.1     | 0                 | 10.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 35.9    | 0            | 0       | 0                 | 46.3            | 15                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 113.49             | 73.31   | 31.95        | 77.56   | 8.77              | 305.09          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 16.35              | 11.58   | 16.2         | 2.39    | 8.77              | 55.3            | 107                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.33               | 8.79    | 0.58         | 0.54    | 0                 | 14.25           | 47                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.95              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.82              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.23              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1043.02            | 165.7   | 82.8         | 1100.25 | 97.2              | 2488.98         | 124                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 638.13             | 1483.85 | 0            | 135.13  | 0                 | 2257.12         | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 284.05             | 168.09  | 0            | 11.98   | 162               | 626.13          | 70                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 406.13             | 310.88  | 0            | 17.29   | 0                 | 734.31          | 127                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 86.29              | 94.11   | 0            | 13.33   | 0                 | 193.74          | 63                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.55               | 3.41    | 0            | 0.36    | 0                 | 6.33            | 99                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 48.72   | 0            | 4.05    | 0                 | 64.84           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.67    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.78            | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.88               | 1.83    | 0            | 1.51    | 0                 | 6.22            | 69                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.3     | 0            | 0.03    | 0                 | 0.63            | 63                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.43               | 0.38    | 0            | 0.01    | 0                 | 0.83            | 83                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.4                | 6.53    | 0            | 0.2     | 0                 | 8.14            | 71                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 29.23   | 0            | 2.42    | 0                 | 38.9            | 58                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.89               | 0.46    | 0.23         | 3.05    | 0.27              | 6.22            | 138                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2022.4             | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8528.7             | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 94.6               | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 47.5               | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 14.5               | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 12.7               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 11.9               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 131.7              | 44                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 311.23             | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 60.79              | 117                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.39              | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | 60                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2319.34            | 116                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2196.59            | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 597.46             | 67                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 800.43             | 138                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 173.13             | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.03               | 94                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 72.89              | 13                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.93               | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.64               | 85                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 56                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.02               | 103                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 9.54               | 83                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 36.03              | 53                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 5.79               | 129                |