

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 12-18.05.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-05-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-05-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczerek                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b><br>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%<br>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b> , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%<br>5. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso | 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%<br>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b> , woda, sól]<br>4. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka | 1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas | 1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%<br>4. P#w szynka z indyka indykpol |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> | <p>korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> <p>5. <b>P#o pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 6%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, <b>nasiona sezamu</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>7. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> |  | <p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>, <b>jaja</b>, <b>białka mleka z laktozą</b>, <b>orzeszki ziemne</b>, <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą (chuda) 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 50%</b>, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> | <p>30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>]</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-13**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | posiłek dodatkowy                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>5. P# w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczyce</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>6. 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>Twarożek - gzik 150.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy półtłusty 70%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> | <p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 60.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p> | <p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-05-14**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>5. <b># pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> | <p>1. P# kompot wielooowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa jarzynowa + 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> | <p>1. <b>Rw budyń z wiśniami 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%</b>, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEx 16%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 4%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać <b>soję, mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler, gorczycę.</b>]</p> <p>6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać <b>gluten i seler.</b>]</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-15**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek dodatkowy                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane IŻŻ 50.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 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>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa meksykańska 400.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Rw kisiel domowy o smaku truskawkowym z bananem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, #truskawka mrożona 34% [składniki: truskawki ], Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z szynką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-16**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | pośilek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>3. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa kapuśniak 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> | <p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. <b>#serek homogenizowany waniliowy 150.00g</b> [składniki: <b>serek naturalny</b>, cukier, naturalny aromat waniliowy.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> | <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (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. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-17**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. <b>P# ser mozzarella light 30.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</p> | <p>1. <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></p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-18**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                              | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 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</b>, <b>gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 135.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], <b>Jaja kurze całe 7%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> | <p>1. <b>Placek biszkoptowy z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane iżż 15%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</p> | <p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-12

| 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              | 490.3              | 933.7   | 41.5         | 472.3   | 135.8             | 2073.7          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2067.6             | 3903.1  | 175.4        | 1993    | 570.6             | 8709.9          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.7               | 37.8    | 0.3          | 21.3    | 6.8               | 91.2            | 91                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.5               | 48.3    | 0.3          | 11      | 5                 | 77.3            | 118                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.7                | 18.2    | 0            | 2.1     | 1.2               | 26.5            | 121                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 20.3    | 0            | 3.4     | 0.5               | 25.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 5.6     | 0            | 4.2     | 1                 | 14.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 159     | 0            | 0.5     | 0                 | 160.4           | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 69.83              | 91.61   | 10.08        | 72.28   | 16.14             | 259.95          | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.43               | 14.58   | 9.72         | 4.72    | 2.12              | 35.59           | 76                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.72               | 9.58    | 1.71         | 0.89    | 0.64              | 13.55           | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.65              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.34              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.01              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2621.17            | 361.06  | 0            | 1141.69 | 369.72            | 4493.66         | 224                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 137.82             | 1081.31 | 0            | 143.17  | 152.28            | 1514.58         | 32                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 336.61             | 143.58  | 0            | 47.55   | 4.85              | 532.61          | 59                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 396.74  | 0            | 99.91   | 11.34             | 536.8           | 92                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 8.03               | 84.18   | 0            | 10.63   | 4.32              | 107.17          | 35                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.47               | 4.31    | 0            | 0.6     | 0.27              | 5.65            | 87                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 98.25              | 40.3    | 0            | 5.62    | 10.35             | 154.53          | 27                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 1.32    | 0            | 1.28    | 0.33              | 3.95            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.82               | 3.68    | 0            | 2.31    | 1                 | 8.83            | 98                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.82    | 0            | 0.02    | 0.03              | 0.91            | 91                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.06               | 0.53    | 0            | 0.23    | 0.02              | 0.85            | 86                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.32               | 8.14    | 0            | 0.78    | 0.51              | 9.76            | 85                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.94               | 24.18   | 0            | 3.37    | 6.2               | 38.71           | 57                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.28               | 1       | 0            | 3.17    | 1.02              | 11.23           | 250                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-13

| 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              | 545.2              | 516.1  | 216.3        | 476.8   | 133.6             | 1888.3          | 95                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2295.7             | 2181.4 | 912.1        | 2008.9  | 559.5             | 7957.8          | 95                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 18                 | 32.9   | 7.6          | 19.4    | 14.8              | 93              | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17                 | 9.2    | 4.7          | 13.8    | 6.7               | 51.5            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.1                | 4.3    | 2.1          | 2.3     | 4                 | 18              | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 2.3    | 0.6          | 2.2     | 0                 | 6.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.2                | 0.6    | 0.7          | 3.3     | 0                 | 7.9             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.1                | 34     | 0            | 65.2    | 0                 | 100.4           | 33                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 80.3               | 76.19  | 36.97        | 69.14   | 3.37              | 265.99          | 112                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.6               | 9.18   | 17.97        | 4.03    | 3.37              | 49.17           | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.69               | 1.67   | 2.67         | 0.94    | 0                 | 5.99            | 20                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.75              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 27.12              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 50.13              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1191.98            | 204.24 | 70.92        | 894.73  | 378               | 2739.87         | 138                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 134.47             | 433.91 | 327.96       | 132.98  | 0                 | 1029.33         | 22                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 38.85              | 151.87 | 131.76       | 23.16   | 0                 | 345.65          | 39                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 36.41              | 319.53 | 115.92       | 52.16   | 0                 | 524.04          | 90                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 9.43               | 28.24  | 50.76        | 9.27    | 0                 | 97.72           | 32                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.4                | 1.22   | 1.17         | 0.93    | 0                 | 3.73            | 58                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 124.38             | 4.49   | 4.5          | 35.52   | 0                 | 168.91          | 30                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.88   | 0            | 1.32    | 0                 | 3.22            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.12               | 0.18   | 0.46         | 2.26    | 0                 | 5.03            | 56                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.02               | 0.08   | 0.11         | 0.03    | 0                 | 0.25            | 25                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.07               | 0.58   | 0.09         | 0.14    | 0                 | 0.9             | 91                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.47               | 3.21   | 0.48         | 0.47    | 0                 | 4.65            | 40                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 20.63              | 2.69   | 2.7          | 21.31   | 0                 | 47.34           | 71                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.31               | 0.56   | 0.19         | 2.48    | 1.05              | 6.84            | 152                |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-14

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 512.2              | 664    | 152          | 621.3   | 95.3              | 2044.9          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2154               | 2793.1 | 641.5        | 2607.9  | 400               | 8596.6          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 18.5               | 29.9   | 7.8          | 21.3    | 5.9               | 83.5            | 84                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.8               | 20.8   | 3.5          | 26.1    | 4                 | 72.5            | 110                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5                  | 4      | 2.1          | 8.9     | 2.4               | 22.6            | 103                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 8.1    | 0.7          | 1.9     | 0                 | 16.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.7                | 4.2    | 0            | 4.1     | 0                 | 13.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 37.3               | 18.2   | 10.4         | 0       | 0                 | 66              | 21                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 69.9               | 92.16  | 22.05        | 75.33   | 8.77              | 268.23          | 114                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.27               | 15.01  | 21.41        | 9.5     | 8.77              | 58.98           | 125                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.18               | 6      | 0            | 0.51    | 0                 | 7.69            | 26                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.38              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 31.41              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 50.21              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 977.86             | 162.03 | 99.12        | 1589.67 | 97.2              | 2925.9          | 146                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 243.32             | 680.65 | 295.34       | 70.06   | 0                 | 1289.4          | 26                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 46.34              | 62.61  | 251.32       | 14.41   | 162               | 536.69          | 60                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 109.24             | 91.03  | 203.1        | 11.89   | 0                 | 415.27          | 72                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 28.26              | 36.9   | 25.12        | 6.04    | 0                 | 96.33           | 31                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.95               | 2.85   | 0.2          | 0.39    | 0                 | 4.4             | 69                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 126.16             | 14.54  | 1.74         | 4.72    | 0                 | 147.17          | 26                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.66               | 0.34   | 0.02         | 1.35    | 0                 | 3.38            | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.27               | 2.76   | 0.08         | 2.08    | 0                 | 7.2             | 80                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.24               | 0.08   | 0.06         | 0.01    | 0                 | 0.41            | 42                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.16               | 0.11   | 0.33         | 0.03    | 0                 | 0.65            | 66                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.98               | 2.47   | 0.19         | 0.1     | 0                 | 4.75            | 41                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.69               | 8.72   | 1.04         | 2.83    | 0                 | 16.3            | 24                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.71               | 0.45   | 0.27         | 4.41    | 0.27              | 7.31            | 162                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 540.4              | 595.8   | 50.6         | 675.9   | 95.3              | 1958.2          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2273.3             | 2504.2  | 214.7        | 2839.3  | 400               | 8231.6          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.1               | 41.8    | 0.7          | 22.9    | 5.9               | 94.6            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.6               | 17.9    | 0.3          | 24.9    | 4                 | 65.9            | 100                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.8                | 3.1     | 0            | 4       | 2.4               | 14.5            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.5                | 7.7     | 0            | 2       | 0                 | 13.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.4                | 4.4     | 0            | 4.3     | 0                 | 13.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 100.5   | 0            | 0       | 0                 | 228.3           | 77                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 70.42              | 72.1    | 11.27        | 92.42   | 8.77              | 254.99          | 108                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.54               | 17.43   | 5.7          | 7.23    | 8.77              | 43.7            | 93                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.72               | 10.95   | 0.35         | 4.84    | 0                 | 16.87           | 56                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.94              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.21              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.85              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1162.18            | 643.49  | 1.53         | 1226    | 97.2              | 3130.42         | 156                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 185.97             | 1684.87 | 80.34        | 323.52  | 0                 | 2274.71         | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 51.04              | 85.33   | 4.95         | 22.09   | 162               | 325.43          | 36                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 102.16             | 490.76  | 5.54         | 48.64   | 0                 | 647.11          | 112                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 12.53              | 109.76  | 7.9          | 23.79   | 0                 | 154             | 51                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.28               | 3.07    | 0.2          | 0.88    | 0                 | 5.44            | 85                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 128.25             | 72.08   | 1.54         | 43.55   | 0                 | 245.43          | 44                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.96               | 0.71    | 0            | 1.35    | 0                 | 4.03            | 41                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.49               | 3.2     | 0.04         | 2.98    | 0                 | 8.73            | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.33    | 0            | 0.06    | 0                 | 0.45            | 46                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.24               | 0.44    | 0.01         | 0.07    | 0                 | 0.78            | 79                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.34               | 16.89   | 0.09         | 1.18    | 0                 | 18.52           | 161                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.94               | 43.24   | 0.92         | 26.13   | 0                 | 75.26           | 111                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.22               | 1.78    | 0            | 3.4     | 0.27              | 7.82            | 174                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-16

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 550.3              | 695.5   | 234.1        | 545     | 110.2             | 2135.3          | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2317.2             | 2911.7  | 986.5        | 2293.7  | 465.7             | 8975.1          | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 26.5               | 32.7    | 7.9          | 16.8    | 7.6               | 91.7            | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17                 | 31.7    | 5.8          | 17.2    | 2.1               | 74              | 112                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.4                | 3.6     | 3.4          | 2.4     | 0.5               | 16.5            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 16.7    | 0            | 7       | 0.5               | 26.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 8.8     | 0.1          | 6.9     | 1                 | 21.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 79.8    | 0            | 0       | 0.5               | 81.3            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 73.12              | 74.5    | 38.71        | 81.66   | 15.3              | 283.31          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 8.18               | 11.48   | 34.69        | 6.14    | 2.07              | 62.58           | 131                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.93               | 9.46    | 2.7          | 2.11    | 0.32              | 15.53           | 52                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.37              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.46              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.17              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1127.98            | 267.14  | 51.3         | 777.01  | 162.63            | 2386.08         | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 130.53             | 1585.19 | 180.9        | 260.69  | 102.05            | 2259.37         | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 35.02              | 161.8   | 5.4          | 28.65   | 28.35             | 259.23          | 29                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 31.51              | 323.7   | 12.15        | 25.44   | 70.47             | 463.28          | 79                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 8.84               | 103.74  | 4.05         | 14.23   | 4.59              | 135.46          | 45                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.5                | 4.15    | 0.4          | 0.84    | 0.18              | 6.09            | 95                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 155.47             | 60.05   | 10.35        | 11.42   | 5.17              | 242.48          | 44                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.72    | 0            | 1.35    | 0.34              | 3.77            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.66               | 6.35    | 0.51         | 4.31    | 0.74              | 14.6            | 163                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.02               | 0.35    | 0.04         | 0.05    | 0.02              | 0.49            | 49                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.08               | 0.41    | 0.03         | 0.06    | 0.13              | 0.73            | 73                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.48               | 5.87    | 0.21         | 0.65    | 0.3               | 7.53            | 66                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 21.28              | 36.03   | 6.2          | 6.85    | 3.1               | 73.48           | 109                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.13               | 0.74    | 0.14         | 2.15    | 0.45              | 5.96            | 133                |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-17

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 498                | 582    | 324.5        | 528.9   | 95.3              | 2028.8          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2100.3             | 2453.6 | 1368.2       | 2224.9  | 400               | 8547.1          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 17.1               | 38.3   | 11.5         | 15.8    | 5.9               | 88.7            | 89                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.7               | 12.7   | 7.1          | 18.1    | 4                 | 54.9            | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.5                | 2.7    | 3.1          | 2.5     | 2.4               | 15.4            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 4      | 0.9          | 6.1     | 0                 | 13.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 2.4    | 1            | 6.4     | 0                 | 14.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 59.6   | 0            | 0.2     | 0                 | 60.8            | 20                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 78.95              | 82.6   | 55.45        | 75.98   | 8.77              | 301.77          | 127                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.01              | 10.12  | 26.96        | 5.48    | 8.77              | 65.36           | 139                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.72               | 8.42   | 4.01         | 0.67    | 0                 | 13.83           | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.24              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 26.38              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 55.38              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 805.33             | 354.32 | 106.38       | 826.87  | 97.2              | 2190.11         | 109                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 137.82             | 873.75 | 491.93       | 116.59  | 0                 | 1620.11         | 34                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 33.94              | 87.28  | 197.64       | 26.24   | 162               | 507.11          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 293.75 | 173.88       | 49.15   | 0                 | 545.59          | 94                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 8.03               | 71.52  | 76.14        | 8.24    | 0                 | 163.94          | 54                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.47               | 2.76   | 1.76         | 0.43    | 0                 | 5.43            | 85                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 128.25             | 56.95  | 6.75         | 34.2    | 0                 | 226.15          | 40                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.46   | 0            | 1.35    | 0                 | 3.17            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.31               | 2.5    | 0.69         | 4.1     | 0                 | 9.61            | 108                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.18   | 0.17         | 0.02    | 0                 | 0.42            | 42                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.06               | 0.29   | 0.13         | 0.1     | 0                 | 0.59            | 60                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.32               | 10.56  | 0.72         | 0.48    | 0                 | 12.1            | 105                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.94               | 34.17  | 4.05         | 20.52   | 0                 | 63.69           | 94                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.23               | 0.98   | 0.29         | 2.29    | 0.27              | 5.47            | 122                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-18

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 521.7              | 637.6   | 164.3        | 515.4   | 149.8             | 1989            | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2196.3             | 2686    | 695.3        | 2175.6  | 625               | 8378.3          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.2               | 40      | 3.8          | 18.1    | 10.8              | 96.1            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.5               | 15.4    | 1.9          | 10.4    | 9.4               | 53.8            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.4                | 4.4     | 0.5          | 2.2     | 6.4               | 18.1            | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 5.3     | 0.7          | 2.2     | 0                 | 11.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.4                | 2.9     | 0.2          | 3.4     | 0                 | 10              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 118.4   | 58.6         | 57      | 0                 | 362             | 121                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 70.47              | 89.36   | 33.44        | 88.91   | 5.4               | 287.6           | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.25               | 19.93   | 20.25        | 7.05    | 5.4               | 56.9            | 120                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.07               | 9.39    | 1.19         | 3.61    | 0                 | 15.27           | 51                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.05              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.21              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 53.74              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1153.63            | 335.19  | 72.12        | 1140.14 | 54                | 2755.1          | 139                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 173.55             | 1157.36 | 94.56        | 619.29  | 0                 | 2044.78         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 56.44              | 116.68  | 12.39        | 41.86   | 0                 | 227.38          | 25                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 101.62             | 395.46  | 47.85        | 116.34  | 0                 | 661.28          | 114                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 12.26              | 78.14   | 4.8          | 39.48   | 0                 | 134.71          | 45                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.36               | 2.92    | 0.66         | 1.59    | 0                 | 6.55            | 102                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 97.71              | 40.58   | 40.08        | 24.54   | 0                 | 202.92          | 35                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.62               | 0.97    | 0.27         | 1.28    | 0                 | 4.16            | 42                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.75               | 2.56    | 0.29         | 2.3     | 0                 | 6.91            | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.24    | 0.03         | 0.12    | 0                 | 0.44            | 44                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.24               | 0.39    | 0.1          | 0.17    | 0                 | 0.91            | 91                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.16               | 13.37   | 0.21         | 1.8     | 0                 | 15.55           | 135                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.62               | 12.11   | 1.87         | 14.06   | 0                 | 32.68           | 49                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.2                | 0.93    | 0.2          | 3.16    | 0.15              | 6.88            | 153                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2016.9             | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8485.2             | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 91.3               | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 64.3               | 97                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 18.8               | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 16.2               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 13.4               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 151.3              | 50                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 274.55             | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 53.18              | 113                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 12.68              | 42                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 19                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 28                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | 54                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2945.88            | 147                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1718.9             | 37                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 390.58             | 44                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 541.91             | 93                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 127.05             | 42                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.33               | 83                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 198.22             | 35                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.67               | 37                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 8.7                | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.48               | 48                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.77               | 78                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 10.41              | 90                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 49.64              | 74                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.36               | 164                |