

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 12-18.05.2025 rok, Pilotaż DP

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 bogatoresztkowa (5) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-05-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczerek                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b> , Ryż brązowy 16%<br>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<br>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b> , woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b> , cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b> , kwas askorbinowy]<br>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b><br>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%<br>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> | 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%<br>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b><br>4. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: | 1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<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 cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%<br>5. <b>P# pasta twarogowa z</b> | 1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<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 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</p> <p>8. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> | <p>Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</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, 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, mleko, nasiona sezamu</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> |  | <p><b>pieczarkami i cebulą 60.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 50%</b>, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> | <p>białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-13**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | posiłek dodatkowy                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny 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>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>P# ser rycki edam light 30.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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 250.00g 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 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> | <p>1. <b>K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 200.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 30%</b>, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</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>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszen</b>ny, cukier, mąka ze słodu <b>pszen</b>ego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b># pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], 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. 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>5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> | <p>1. R# jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #parówki z szynki 40.00g [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. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> | <p>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>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 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> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa meksykańska 350.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>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, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# serek wiejski 100.00g [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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 210.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Cukinia 29%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 10%</p> | <p>1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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, sałata (1) 100.00g 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 graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-17**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszen</b>ny, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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>P# ser mozzarella light 30.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g</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%</li> <li><b>P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g</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%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g</b> składniki: Ciecierzycy 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%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-18**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w 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>]</p> <p>8. <b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> | <p>1. P# 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 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. <b>P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 5%</b>, Cynamon mielony 0%</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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> | <p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</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              | 739.6              | 689.4  | 63.5         | 371     | 133.1             | 1996.9          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3118.5             | 2877.1 | 266.6        | 1558.2  | 558.3             | 8378.9          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.4               | 30.9   | 3.9          | 18.3    | 6.9               | 94.7            | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.1               | 39.5   | 2.7          | 12.2    | 5.1               | 73.7            | 111                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.4                | 13.8   | 1.6          | 2.6     | 1.2               | 23.9            | 108                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 17.4   | 0            | 4.1     | 0.6               | 25.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 4.7    | 0            | 5.2     | 1.3               | 16.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 96.7   | 0            | 4.5     | 0                 | 112.2           | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 126.29             | 56.29  | 5.85         | 50.43   | 15.87             | 254.74          | 112                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 15.08              | 13.83  | 5.85         | 3.17    | 1.75              | 39.69           | 87                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 15.12              | 7.57   | 0            | 6.99    | 2.37              | 32.07           | 72                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.46              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 34.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 45.24              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1149.99            | 794.39 | 64.8         | 837.4   | 348.12            | 3194.71         | 159                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 963.12             | 842.93 | 0            | 387.88  | 210.33            | 2404.26         | 50                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 341.74             | 78.67  | 108          | 73.83   | 10.8              | 613.06          | 68                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 681.98             | 291.07 | 0            | 268.12  | 60.48             | 1301.66         | 224                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 180.52             | 58.2   | 0            | 69.49   | 21.06             | 329.28          | 108                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.11               | 2.71   | 0            | 2.74    | 0.86              | 11.43           | 179                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 105.22             | 43.31  | 0            | 8.77    | 10.35             | 167.66          | 31                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.04               | 1.09   | 0            | 1.29    | 0.33              | 3.77            | 37                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.46               | 2.82   | 0            | 3.02    | 1.18              | 10.5            | 116                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.63               | 0.71   | 0            | 0.23    | 0.08              | 1.66            | 167                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.64               | 0.38   | 0            | 0.3     | 0.03              | 1.37            | 138                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 8.7                | 7.54   | 0            | 4.23    | 1.52              | 22.01           | 192                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.13               | 25.98  | 0            | 5.26    | 6.2               | 46.59           | 69                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.19               | 2.2    | 0.18         | 2.32    | 0.96              | 7.98            | 178                |

## 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              | 882.5              | 399    | 108          | 446     | 133.6             | 1969.3          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3709.4             | 1684.5 | 452.5        | 1878.9  | 559.5             | 8284.9          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 41.2               | 29.3   | 7.4          | 24.5    | 14.8              | 117.4           | 117                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 27.2               | 8.6    | 5            | 9.1     | 6.7               | 56.8            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 10                 | 4.1    | 2.3          | 2.3     | 4                 | 23              | 105                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.7                | 2.2    | 1            | 2.3     | 0                 | 9.2             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.1                | 0.5    | 0.2          | 4.7     | 0                 | 11.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.5               | 31.1   | 84.6         | 3.6     | 0                 | 129.9           | 43                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 125.36             | 51.76  | 8.46         | 71.52   | 3.37              | 260.48          | 114                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 15.41              | 8.69   | 7.52         | 4.68    | 3.37              | 39.7            | 86                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 14.43              | 1.49   | 0.72         | 10.47   | 0                 | 27.12           | 60                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 28.43              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 30.73              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 40.84              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2946.48            | 198.04 | 103.5        | 799.98  | 378               | 4426.01         | 221                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 970.21             | 379.41 | 201.29       | 539.87  | 0                 | 2090.8          | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 630.42             | 150.22 | 124.79       | 101.7   | 0                 | 1007.16         | 112                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 692.83             | 302.03 | 61.5         | 324.18  | 0                 | 1380.55         | 238                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 186.69             | 25.31  | 7.79         | 101.08  | 0                 | 320.89          | 105                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.85               | 1.07   | 0.84         | 4.12    | 0                 | 11.9            | 186                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 148.76             | 3.74   | 11.5         | 69.53   | 0                 | 233.54          | 41                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.74   | 0.4          | 1.03    | 0                 | 3.22            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.26               | 0.16   | 0.69         | 3.74    | 0                 | 8.86            | 99                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.6                | 0.07   | 0.04         | 0.33    | 0                 | 1.05            | 105                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.57               | 0.55   | 0.14         | 0.28    | 0                 | 1.56            | 157                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 7.6                | 2.7    | 0.58         | 5.99    | 0                 | 16.88           | 147                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 35.25              | 2.24   | 6.9          | 41.72   | 0                 | 86.12           | 127                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 8.18               | 0.55   | 0.28         | 2.22    | 1.05              | 11.06           | 246                |

## 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              | 784                | 620     | 108.1        | 488.3   | 95.3              | 2095.9          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3298.5             | 2599.8  | 455          | 2049.7  | 400               | 8803.2          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 31.4               | 34      | 4.3          | 19.5    | 5.9               | 95.3            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 20.7               | 24.3    | 3            | 16.9    | 4                 | 69              | 105                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.7                | 4.4     | 1.6          | 5.2     | 2.4               | 20.4            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.7                | 6.8     | 0            | 1.9     | 0                 | 15.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 8.1     | 0            | 4.5     | 0                 | 18.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 46.8               | 14.4    | 0            | 0       | 0                 | 61.2            | 21                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 125.62             | 71.2    | 16.74        | 69.24   | 8.77              | 291.59          | 127                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 13.56              | 9.28    | 14.58        | 2.01    | 8.77              | 48.21           | 105                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 15.46              | 9.87    | 1.8          | 9.49    | 0                 | 36.63           | 81                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.98              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 30.79              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 50.23              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1231.35            | 104.22  | 66.6         | 1163.88 | 97.2              | 2663.25         | 133                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1009.76            | 1058.68 | 120.6        | 406.93  | 0                 | 2595.98         | 56                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 329.84             | 123.54  | 111.6        | 51.13   | 162               | 778.12          | 87                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 698.7              | 310.29  | 8.1          | 265.51  | 0                 | 1282.61         | 220                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 204.61             | 120.41  | 2.7          | 92.8    | 0                 | 420.53          | 138                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.52               | 3.09    | 0.27         | 3.52    | 0                 | 12.41           | 193                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 100.28             | 86.22   | 6.9          | 7.87    | 0                 | 201.28          | 35                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.34               | 0.28    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.64            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.24               | 7.45    | 0.34         | 2.6     | 0                 | 13.65           | 152                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.83               | 0.37    | 0.02         | 0.31    | 0                 | 1.54            | 154                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.28    | 0.02         | 0.14    | 0                 | 1.06            | 106                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 10.17              | 3.97    | 0.14         | 5.26    | 0                 | 19.55           | 170                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.17               | 51.73   | 4.13         | 4.72    | 0                 | 66.77           | 99                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.42               | 0.28    | 0.18         | 3.23    | 0.27              | 6.65            | 148                |

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              | 766.6              | 502.2   | 89.4         | 453.7   | 95.3              | 1907.4          | 95                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3223.2             | 2114.1  | 376.2        | 1912.7  | 400               | 8026.3          | 95                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35.6               | 39.8    | 4.2          | 25.2    | 5.9               | 111             | 111                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 22.8               | 12.6    | 2.7          | 8.6     | 4                 | 50.9            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.7                | 2.3     | 1.6          | 1.9     | 2.4               | 15              | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.1                | 4.9     | 0            | 2       | 0                 | 12.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 3       | 0            | 4.6     | 0                 | 13.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 84.7    | 0            | 0.9     | 0                 | 222.8           | 74                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 110.87             | 61.99   | 12.33        | 73.77   | 8.77              | 267.75          | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 14.29              | 15.36   | 10.3         | 5.46    | 8.77              | 54.21           | 119                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 12.74              | 9.36    | 0.94         | 10.08   | 0                 | 33.14           | 73                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.3               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.58              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 50.12              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1169.97            | 537.87  | 65.7         | 1041.03 | 97.2              | 2911.77         | 145                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 970.14             | 1084.48 | 53.1         | 575.23  | 0                 | 2682.97         | 57                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 334.9              | 76.81   | 113.4        | 86.68   | 162               | 773.8           | 87                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 707.27             | 399.34  | 6.75         | 377.11  | 0                 | 1490.47         | 257                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 172.69             | 78.13   | 3.6          | 97.75   | 0                 | 352.17          | 116                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.21               | 2.46    | 0.13         | 3.7     | 0                 | 12.51           | 196                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 105.22             | 71.48   | 1.98         | 62.62   | 0                 | 241.32          | 43                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.64               | 0.56    | 0            | 1.03    | 0                 | 3.24            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.76               | 2.47    | 0.13         | 3.83    | 0                 | 10.21           | 114                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.57               | 0.24    | 0            | 0.33    | 0                 | 1.16            | 117                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.72               | 0.37    | 0.01         | 0.36    | 0                 | 1.47            | 148                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.35               | 15.14   | 0.03         | 6.27    | 0                 | 27.81           | 242                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.13               | 42.89   | 1.19         | 37.57   | 0                 | 90.79           | 136                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.24               | 1.49    | 0.18         | 2.89    | 0.27              | 7.27            | 162                |

## 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              | 734.2              | 416.3   | 108.1        | 482.7   | 107.6             | 1849.1          | 92                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3090.2             | 1752.2  | 455          | 2026.3  | 453.4             | 7777.4          | 92                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.1               | 33.1    | 4.3          | 16.3    | 7.7               | 95.7            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.1               | 10.2    | 3            | 16.2    | 2.2               | 50.9            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.9                | 1.6     | 1.6          | 2.1     | 0.5               | 12.9            | 60                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.6                | 4.5     | 0            | 6.9     | 0.6               | 15.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 2.7     | 0            | 7.1     | 1.3               | 17.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 20.2    | 0            | 0       | 0.5               | 31.1            | 10                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 112.9              | 52.15   | 16.74        | 72.9    | 15.03             | 269.74          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 17.13              | 11.15   | 14.58        | 4.86    | 1.69              | 49.43           | 108                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 13.1               | 8.74    | 1.8          | 10.07   | 2.05              | 35.77           | 79                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.78              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.08              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.14              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1008.87            | 141.81  | 66.6         | 582.97  | 141.03            | 1941.3          | 96                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 909.84             | 1093.23 | 120.6        | 587.12  | 160.1             | 2870.9          | 60                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 319.6              | 146.31  | 111.6        | 60.33   | 34.29             | 672.14          | 75                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 638.42             | 338.01  | 8.1          | 245.94  | 119.61            | 1350.09         | 232                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 169.54             | 129.45  | 2.7          | 89.83   | 21.33             | 412.86          | 137                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.44               | 3.89    | 0.27         | 3.63    | 0.78              | 14.02           | 219                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 150.6              | 42.82   | 6.9          | 16.82   | 5.17              | 222.32          | 40                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.92    | 0            | 1.01    | 0.34              | 3.32            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.17               | 2.08    | 0.34         | 4.85    | 0.93              | 12.38           | 137                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 0.35    | 0.02         | 0.31    | 0.07              | 1.32            | 133                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.56               | 0.43    | 0.02         | 0.16    | 0.15              | 1.33            | 133                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.59               | 5.06    | 0.14         | 5.27    | 1.32              | 18.4            | 160                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 36.35              | 25.69   | 4.13         | 10.09   | 3.1               | 79.39           | 118                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.8                | 0.39    | 0.18         | 1.61    | 0.39              | 4.85            | 108                |

## 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              | 738.7              | 637.2   | 145.2        | 468.5   | 95.3              | 2085.1          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3109.7             | 2684.8  | 606.3        | 1965.8  | 400               | 8766.6          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 36.3               | 45.2    | 7            | 15.2    | 5.9               | 109.8           | 109                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.5               | 15.3    | 8.5          | 17.1    | 4                 | 63.5            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 8.5                | 3       | 2.2          | 2.1     | 2.4               | 18.4            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.8                | 5.3     | 1.6          | 6.1     | 0                 | 15.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5                  | 3.1     | 3.4          | 6.6     | 0                 | 18.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 74.9    | 0            | 0.2     | 0                 | 85.6            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 113.27             | 84.06   | 10.67        | 67.68   | 8.77              | 284.47          | 125                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 14.27              | 10.76   | 4.9          | 4.61    | 8.77              | 43.34           | 94                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 13.39              | 8.85    | 1.07         | 8.61    | 0                 | 31.93           | 71                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.07              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 33.63              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 45.31              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2434.92            | 382.43  | 53.48        | 631.39  | 97.2              | 3599.42         | 181                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 879.15             | 1055.87 | 125.25       | 436.54  | 0                 | 2496.83         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 612.55             | 96.09   | 100.57       | 57.02   | 162               | 1028.24         | 114                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 568.04             | 377.8   | 151.38       | 271.81  | 0                 | 1369.04         | 236                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 161.35             | 84.71   | 66.48        | 84.2    | 0                 | 396.75          | 131                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.46               | 2.95    | 1.47         | 3.14    | 0                 | 12.04           | 188                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 105.22             | 73.34   | 0            | 57      | 0                 | 235.57          | 42                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.4     | 0            | 1.01    | 0                 | 2.45            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.27               | 3.22    | 2.88         | 4.83    | 0                 | 14.22           | 158                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.56               | 0.22    | 0.11         | 0.27    | 0                 | 1.17            | 118                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.5                | 0.35    | 0.04         | 0.21    | 0                 | 1.11            | 110                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 7.63               | 14.11   | 0.58         | 5.19    | 0                 | 27.53           | 239                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.13               | 44      | 0            | 34.19   | 0                 | 87.34           | 130                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.76               | 1.06    | 0.14         | 1.75    | 0.27              | 8.99            | 199                |

## 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              | 812.6              | 571.2  | 111.5        | 420.6   | 149.8             | 2065.9          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3414.8             | 2408.9 | 473.4        | 1764.9  | 625               | 8687.3          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 39.7               | 38     | 11.7         | 15.1    | 10.8              | 115.6           | 116                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 25.9               | 12.2   | 0.4          | 14.6    | 9.4               | 62.6            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.7                | 3.2    | 0            | 2.7     | 6.4               | 20.2            | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.4                | 4.1    | 0.1          | 5.5     | 0                 | 16.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.2                | 2.3    | 0.1          | 5.8     | 0                 | 14.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 243.8              | 107.9  | 0            | 58.5    | 0                 | 410.2           | 137                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 111.66             | 80.68  | 15.35        | 61.53   | 5.4               | 274.63          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 14.31              | 14.63  | 8.61         | 6.09    | 5.4               | 49.06           | 107                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 13.33              | 6.89   | 0.41         | 8.94    | 0                 | 29.59           | 66                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 26.35              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 27.91              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 45.74              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1222.7             | 276.47 | 37.13        | 738.35  | 54                | 2328.67         | 117                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 989.87             | 979.48 | 23.02        | 741.88  | 0                 | 2734.27         | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 366.9              | 92.44  | 3.28         | 87.23   | 0                 | 549.86          | 61                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 767.97             | 348.21 | 26.31        | 266.87  | 0                 | 1409.38         | 243                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 176.04             | 70.87  | 7.83         | 85.85   | 0                 | 340.61          | 112                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 7.02               | 2.66   | 0.23         | 3.37    | 0                 | 13.3            | 209                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 104.32             | 41.66  | 0            | 23.68   | 0                 | 169.67          | 29                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.15               | 0.82   | 0            | 1.29    | 0                 | 4.28            | 43                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.49               | 2.13   | 0.08         | 4.04    | 0                 | 9.76            | 109                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.57               | 0.2    | 0.02         | 0.29    | 0                 | 1.1             | 110                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.86               | 0.34   | 0            | 0.22    | 0                 | 1.45            | 145                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.06               | 12.49  | 0.04         | 4.92    | 0                 | 23.52           | 205                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.59               | 12.75  | 0            | 14.21   | 0                 | 35.56           | 53                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.39               | 0.76   | 0.1          | 2.05    | 0.15              | 5.82            | 129                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 1995.7             | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8389.2             | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 105.6              | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 61.1               | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 19.1               | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 15.7               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 15.8               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 150.4              | 50                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 271.91             | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 46.23              | 101                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 32.32              | 72                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 23                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 30                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | 47                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 3009.3             | 150                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2553.72            | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 774.63             | 86                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1369.11            | 236                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 367.58             | 121                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 12.52              | 196                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 210.19             | 37                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.27               | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 11.37              | 126                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 1.29               | 129                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.34               | 134                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 22.24              | 194                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 70.37              | 105                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.52               | 167                |