

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 26.05.-1.06.2025 rok, pilotaż

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-05-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-05-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczerek                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b><br>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b> , E300, może zawierać <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , <b>nasiona sezamu</b> ]<br>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne | 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b> , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%<br>3. <b># pulpet z indyka nadziewany serem 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, <b>Jaja kurze całe</b> | 1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas | 1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>3. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b><br>4. Ogórek kwaszony 30.00g |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p><b>7%</b>, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></p> |                                                    | <p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. K# pasta z soczewicy pomidorowa 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 60%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju 5 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>           |                                                                                                             |
| <b>Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>podwieczorek</b>                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
| <p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna</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 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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do</b></p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Rv ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. # szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> |  | <p><b>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) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2025-05-28**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczorek                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, nasiona sezamu]</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 kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>P# serek wiejski 80.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>P# sos pomidorowy z włoszczyzną 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></li> <li><b>Jaja gotowane iż 100.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 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: mieszaneczka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>#parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać <b>soję</b>, <b>mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>.]</li> <li>#ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać <b>gluten i seler</b>.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-29**

| 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 pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, <b>mąka pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>6. <b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> | <p>1. Arbuz 150.00g</p> | <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# 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. <b>Pasztet z ciecierzycy 80.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <p>zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-30**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | posiłek dodatkowy                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszen</b>ny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g 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. <b>P# dżem wiśniowy 30.00g</b> [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, 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. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g</b> składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>7. <b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> | <p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszen</b>ny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <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# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-31**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | podwieczorek                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku</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 z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Surówka z buraków gotowanych 150.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p> | <p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretka z rybą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. 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</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

| <p>E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                             |
| 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 pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszen</b>ny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b></p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>Rw fileć kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></p> <p>5. 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>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b></p> | <p>1. <b>P#d ciasto marchewkowe 50.00g</b> składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszen</b>ny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w fileć złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, fileć 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</p> | <p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |

|                                                                                         |                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>spożywcze 1.5% tłuszczu</b><br><b>10%, Kawa zbożowa naturalna</b><br>do gotowania 3% | <b>11%, Mąka pszenna typ 500</b><br><b>8%, Masło ekstra 2%</b> |  | <b>gluten, jaja, białka mleka z</b><br><b>laktozą, orzeszki ziemne,</b><br><b>seler, gorczycę]</b><br>6. P#w szynka z indyka indykpol<br>30.00g [składniki: mięso z indyka<br>75%, woda, sól, skrobia<br>ziemniaczana, substancje<br>zagęszczające: E1422,<br>E407,E415, stabilizatory: E451,<br>błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy,<br>białko <b>sojowe</b> , przeciwutleniacz<br>E316, aromaty (w tym <b>mleko</b><br>łącznie z laktozą, hydrolizat<br>białka <b>sojowego</b> , wzmacniacz<br>smaku E621, substancja<br>konserwująca: azotyn sodu, może<br>zawierać <b>seler, gorczycę]</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-26

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 726                | 564     | 41.5         | 557.7   | 131               | 2020.4          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3062.5             | 2366.6  | 175.4        | 2347.2  | 550.2             | 8502            | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.8               | 37.5    | 0.3          | 22      | 6.7               | 95.5            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.6               | 20.8    | 0.3          | 18.4    | 5.3               | 61.6            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.5                | 3.7     | 0            | 4.5     | 1.4               | 14.3            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 9.7     | 0            | 4.9     | 2                 | 22.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 5.2     | 0            | 5       | 1.3               | 17.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 100     | 0            | 0       | 126.9             | 237.8           | 79                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 117.52             | 60.84   | 10.08        | 76.35   | 13.99             | 278.8           | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 25.85              | 16.21   | 9.72         | 4.75    | 0.48              | 57.01           | 121                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.45               | 8.75    | 1.71         | 0.68    | 0.13              | 15.73           | 52                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.48              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.66              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.87              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 875.12             | 600.93  | 0            | 2425.16 | 390.06            | 4291.28         | 215                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 633.78             | 2030.73 | 0            | 134.38  | 74.88             | 2873.78         | 61                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 332.38             | 182.55  | 0            | 320.38  | 21.96             | 857.28          | 95                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 470.37             | 503.12  | 0            | 16.33   | 80.64             | 1070.47         | 185                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 89.97              | 125.3   | 0            | 9.1     | 16.11             | 240.49          | 79                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.74               | 4.14    | 0            | 0.5     | 0.91              | 8.31            | 130                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.04              | 123.19  | 0            | 6.63    | 3.82              | 145.69          | 26                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.42    | 0            | 1.01    | 0.94              | 3.48            | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.53               | 4.14    | 0            | 2.94    | 0.67              | 11.3            | 125                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.32    | 0            | 0.02    | 0.01              | 0.67            | 68                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.57               | 0.5     | 0            | 0.04    | 0.18              | 1.3             | 130                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.27               | 9.8     | 0            | 0.33    | 0.07              | 11.49           | 100                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.22               | 56.76   | 0            | 3.97    | 0.53              | 68.51           | 102                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.43               | 1.66    | 0            | 6.73    | 1.08              | 10.72           | 239                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-27

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 634.6              | 734.3   | 89.2         | 456.4   | 95.3              | 2009.9          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2678               | 3070.7  | 376.7        | 1926.7  | 400               | 8452.1          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.6               | 28.1    | 0.7          | 14.9    | 5.9               | 78.5            | 79                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.2               | 37.1    | 0.7          | 10      | 4                 | 66.2            | 100                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5                  | 8       | 0            | 1.7     | 2.4               | 17.2            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.5                | 18.9    | 0            | 3.3     | 0                 | 26.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 6.9     | 0.1          | 4.1     | 0                 | 15.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 138.1              | 60.3    | 0            | 0       | 0                 | 198.5           | 66                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 99.14              | 75.43   | 21.78        | 77.07   | 8.77              | 282.21          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.47              | 12.33   | 17.46        | 5.13    | 8.77              | 60.18           | 128                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.52               | 7.47    | 3.6          | 1.02    | 0                 | 14.61           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 14.94              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.22              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.84              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1225.36            | 1298.84 | 3.6          | 745.23  | 97.2              | 3370.24         | 168                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 588.81             | 1396.34 | 241.2        | 195.34  | 0                 | 2421.7          | 52                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 307.45             | 30.44   | 7.2          | 16.51   | 162               | 523.61          | 58                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 360.5              | 359.37  | 16.2         | 18.57   | 0                 | 754.64          | 130                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 50.56              | 76.23   | 5.4          | 10.14   | 0                 | 142.34          | 47                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.17               | 2.78    | 0.54         | 0.5     | 0                 | 6               | 94                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 39.45              | 26.41   | 13.8         | 9.15    | 0                 | 88.81           | 16                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.7                | 1.14    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.86            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.93               | 4.03    | 0.68         | 2.55    | 0                 | 10.2            | 114                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.68    | 0.05         | 0.03    | 0                 | 0.96            | 96                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.42    | 0.04         | 0.03    | 0                 | 1.12            | 113                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.42               | 8.93    | 0.28         | 0.57    | 0                 | 11.22           | 98                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 23.67              | 15.84   | 8.27         | 5.49    | 0                 | 53.29           | 78                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.4                | 3.6     | 0.01         | 2.07    | 0.27              | 8.42            | 186                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-28

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 729.2              | 554.5  | 105          | 607.9   | 116.8             | 2113.5          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3079.1             | 2334.4 | 445.2        | 2552.5  | 491.7             | 8903.2          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 29.3               | 26     | 1            | 21.1    | 6.5               | 84.2            | 84                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.9               | 15.9   | 0.3          | 24.6    | 3.7               | 58.5            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.8                | 5      | 0.1          | 8.6     | 1.6               | 21.3            | 97                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 5.7    | 0            | 1.4     | 0.4               | 10.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 1.9    | 0            | 3.1     | 1                 | 10.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 262.1  | 0            | 0       | 0                 | 272.5           | 90                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 124.36             | 79.07  | 25.38        | 75.63   | 14.34             | 318.79          | 135                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 25.96              | 18.33  | 20.73        | 9.96    | 0.88              | 75.88           | 161                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.33               | 4.93   | 1.83         | 0.45    | 0.13              | 12.7            | 42                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 15.1               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.17              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 62.73              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1243               | 277.66 | 1.08         | 1581.75 | 959.67            | 4063.16         | 203                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 599.34             | 973.44 | 426.6        | 110.02  | 33.75             | 2143.16         | 46                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 293.41             | 283.78 | 6.48         | 10.36   | 155.38            | 749.43          | 84                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 349.16             | 402.09 | 21.6         | 11.89   | 6.21              | 790.96          | 136                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 94.03              | 66.79  | 35.64        | 5.77    | 2.16              | 204.4           | 68                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.24               | 3.12   | 0.43         | 0.33    | 0.05              | 6.19            | 97                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 6.22               | 51.55  | 8.1          | 6.97    | 1.79              | 74.65           | 12                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 1.24   | 0            | 1.01    | 0.33              | 3.68            | 36                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.17               | 2.02   | 0.22         | 1.75    | 0.52              | 6.71            | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.2    | 0.03         | 0.02    | 0                 | 0.57            | 57                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.41               | 0.75   | 0.1          | 0.02    | 0                 | 1.3             | 131                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.49               | 1.83   | 0.51         | 0.3     | 0.04              | 5.19            | 45                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.73               | 30.93  | 4.85         | 4.18    | 1.07              | 44.79           | 67                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.45               | 0.77   | 0            | 4.39    | 2.66              | 10.15           | 225                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-29

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 747.7              | 821.5   | 49           | 372.1   | 95.3              | 2085.7          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3151               | 3449.3  | 207.9        | 1567.3  | 400               | 8775.6          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 37.2               | 43.6    | 0.8          | 11.9    | 5.9               | 99.5            | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.6               | 30.9    | 0.1          | 10.9    | 4                 | 65.7            | 100                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.5                | 5.3     | 0            | 1.9     | 2.4               | 17.2            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 13.5    | 0            | 3.9     | 0                 | 21.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.9                | 7.7     | 0            | 4.3     | 0                 | 16.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 128.6   | 0            | 26.8    | 0                 | 165.7           | 55                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 107.66             | 95.31   | 11.34        | 57.28   | 8.77              | 280.38          | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.87              | 22.22   | 10.26        | 4.67    | 8.77              | 60.81           | 129                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.39               | 6.66    | 0.4          | 1.57    | 0                 | 13.04           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.1               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.96              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.93              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2759.14            | 855.64  | 1.35         | 562.53  | 97.2              | 4275.88         | 214                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 598.17             | 1141.65 | 175.5        | 187.23  | 0                 | 2102.56         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 590.77             | 216.5   | 8.1          | 48.81   | 162               | 1026.19         | 114                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 406.13             | 273.55  | 12.15        | 58.79   | 0                 | 750.64          | 129                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 86.56              | 64.39   | 2.7          | 13.93   | 0                 | 167.59          | 55                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.61               | 2.44    | 0.27         | 0.72    | 0                 | 6.04            | 94                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 9.82               | 12      | 11.25        | 8.37    | 0                 | 41.45           | 7                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.41    | 0            | 1.13    | 0                 | 2.64            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.71               | 4.52    | 0.1          | 2.56    | 0                 | 9.91            | 110                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.28               | 0.2     | 0.09         | 0.04    | 0                 | 0.63            | 64                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.44               | 0.35    | 0.02         | 0.11    | 0                 | 0.94            | 95                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.2                | 3.42    | 0.25         | 0.36    | 0                 | 5.25            | 46                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.89               | 7.2     | 6.74         | 5.02    | 0                 | 24.87           | 37                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.66               | 2.37    | 0            | 1.56    | 0.27              | 10.68           | 237                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-30

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 677.2              | 789.1   | 61.5         | 469.4   | 133.6             | 2131            | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2856.9             | 3307.5  | 260.5        | 1978.4  | 559.5             | 8963.1          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 26.7               | 34.8    | 0.9          | 19.1    | 14.8              | 96.5            | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.9               | 34.1    | 0.3          | 13      | 6.7               | 70.3            | 107                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.6                | 8.8     | 0            | 3.5     | 4                 | 21.1            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.2                | 14.8    | 0            | 4.3     | 0                 | 24.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.1                | 6.9     | 0            | 3.6     | 0                 | 15.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.7               | 92.9    | 0            | 233.4   | 0                 | 338.2           | 113                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 107.91             | 89.42   | 14.31        | 68.98   | 3.37              | 284.01          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 26.92              | 14.12   | 14.13        | 3.99    | 3.37              | 62.54           | 132                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.62               | 7.7     | 1.26         | 0.45    | 0                 | 12.04           | 41                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.02              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.19              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 52.79              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 881.21             | 222.63  | 0            | 834.29  | 378               | 2316.14         | 116                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 531.83             | 1328.07 | 0            | 198.61  | 0                 | 2058.52         | 43                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 336.76             | 174.86  | 0            | 50.46   | 0                 | 562.09          | 62                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 350.91             | 294.3   | 0            | 146.84  | 0                 | 792.05          | 137                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 48.92              | 91.91   | 0            | 14.07   | 0                 | 154.91          | 51                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.5                | 3.87    | 0            | 1.82    | 0                 | 7.2             | 113                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 127.58             | 47.5    | 0            | 6.97    | 0                 | 182.06          | 32                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.7     | 0            | 2.13    | 0                 | 3.94            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.37               | 4.9     | 0            | 2.09    | 0                 | 10.37           | 115                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.29    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.52            | 52                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.57               | 0.41    | 0            | 0.35    | 0                 | 1.34            | 135                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.26               | 4.99    | 0            | 0.34    | 0                 | 6.6             | 57                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 22.55              | 28.5    | 0            | 4.18    | 0                 | 55.24           | 81                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.44               | 0.61    | 0            | 2.31    | 1.05              | 5.79            | 128                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-31

| 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              | 734.3              | 683.9   | 66.9         | 443.5   | 95.3              | 2024            | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3094.6             | 2866.7  | 282.5        | 1874.5  | 400               | 8518.5          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.5               | 38.3    | 0.5          | 23.8    | 5.9               | 102.1           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.9               | 28.3    | 0.5          | 7.7     | 4                 | 59.5            | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 8                  | 7.5     | 0            | 1.7     | 2.4               | 19.8            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 8.7     | 0            | 1.4     | 0                 | 13.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 4.8     | 0.1          | 3.2     | 0                 | 12.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 22      | 0            | 0       | 0                 | 32.4            | 10                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 110                | 73.63   | 16.33        | 70.48   | 8.77              | 279.23          | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.66              | 16.25   | 13.09        | 4.75    | 8.77              | 57.53           | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 9.36    | 2.7          | 1.55    | 0                 | 18.66           | 62                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.06              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.32              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.62              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2742.94            | 319.69  | 2.7          | 1001.32 | 97.2              | 4163.86         | 208                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 555.33             | 1847.18 | 180.9        | 169.96  | 0                 | 2753.37         | 59                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 582.85             | 141.89  | 5.4          | 26.09   | 162               | 918.24          | 103                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 340.25             | 296.44  | 12.15        | 23.68   | 0                 | 672.53          | 116                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 79.72              | 108.49  | 4.05         | 12.24   | 0                 | 204.5           | 67                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.67               | 4.2     | 0.4          | 0.81    | 0                 | 7.1             | 111                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 9.82               | 57.19   | 10.35        | 42.04   | 0                 | 119.42          | 21                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4     | 0            | 1.01    | 0                 | 2.51            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 3.53    | 0.51         | 2.36    | 0                 | 8.82            | 98                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.33    | 0.04         | 0.03    | 0                 | 0.7             | 70                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.41               | 0.33    | 0.03         | 0.06    | 0                 | 0.84            | 84                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.51               | 6.2     | 0.21         | 0.65    | 0                 | 9.58            | 84                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.89               | 34.31   | 6.2          | 25.22   | 0                 | 71.65           | 106                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.61               | 0.88    | 0            | 2.78    | 0.27              | 10.4            | 231                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-01

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 755.8              | 658     | 153.3        | 402.1   | 149.8             | 2119.1          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3182.1             | 2771.8  | 639.9        | 1696.2  | 625               | 8915.3          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.4               | 40.8    | 1.7          | 16.5    | 10.8              | 103.3           | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 22.6               | 16.8    | 8.7          | 9.8     | 9.4               | 67.5            | 102                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.9                | 3.3     | 1.8          | 2.4     | 6.4               | 21.9            | 99                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 8.1                | 7.2     | 4.2          | 1.4     | 0                 | 21.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.6                | 3.9     | 2.2          | 3.1     | 0                 | 14.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 325.2              | 105     | 16.2         | 0       | 0                 | 446.5           | 148                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 106.75             | 89.52   | 17.35        | 62.14   | 5.4               | 281.18          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.87              | 16.05   | 9.76         | 4       | 5.4               | 50.09           | 105                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.19               | 7.48    | 1.11         | 0.67    | 0                 | 13.46           | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.48              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 36.07              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 45.45              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 971.46             | 298.81  | 83.21        | 1090.71 | 54                | 2498.2          | 126                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 714.7              | 1048.85 | 67.51        | 102.73  | 0                 | 1933.81         | 40                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 328.03             | 95.97   | 8.8          | 11.44   | 0                 | 444.25          | 49                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 582.73             | 396.78  | 24.94        | 14.59   | 0                 | 1019.05         | 175                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 97.04              | 73.82   | 6.21         | 6.58    | 0                 | 183.67          | 60                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.38               | 2.46    | 0.35         | 0.36    | 0                 | 7.58            | 120                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 203.57             | 16.25   | 10.54        | 34.2    | 0                 | 264.57          | 47                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.56               | 0.75    | 0.07         | 1.01    | 0                 | 4.41            | 45                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.21               | 3.12    | 1.52         | 2.11    | 0                 | 9.98            | 111                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.33               | 0.22    | 0.02         | 0.01    | 0                 | 0.59            | 60                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.87               | 0.35    | 0.03         | 0.04    | 0                 | 1.3             | 130                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.25               | 14.8    | 0.15         | 0.45    | 0                 | 16.67           | 145                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.57               | 9.75    | 0.2          | 20.52   | 0                 | 36.05           | 52                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.69               | 0.83    | 0.23         | 3.02    | 0.15              | 6.24            | 140                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2072               | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8718.5             | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 94.2               | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 64.2               | 97                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 19                 | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 20.1               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 14.7               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 241.6              | 80                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 286.37             | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 60.58              | 128                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.32              | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | 17                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 27                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | 56                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 3568.39            | 179                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2326.7             | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 725.87             | 81                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 835.76             | 144                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 185.41             | 61                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.92               | 108                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 130.95             | 23                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.5                | 35                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 9.61               | 107                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.66               | 67                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.16               | 117                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 9.43               | 82                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 50.63              | 75                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 8.92               | 198                |