

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 9-15.06.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-06-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b><br>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%<br>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b> , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%<br>5. P#w połówka sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso | 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# zupa kalafiorowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%<br>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b><br>4. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda | 1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]<br>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas | 1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy]<br>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%<br>4. P#w szynka z indyka |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> | <p>wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> <p>5. <b>P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g</b> składniki: Indyk tuszka 58%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 14%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> |  | <p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy półtłusty 55%</b>, Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> | <p>indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-10**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | posiłek dodatkowy                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>5. P# w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250, może zawierać <b>gluten</b>, <b>seler</b>]</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. #pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: <b>mąka pszenna</b>, ziemniaki 34%, woda, <b>ser twarogowy</b> 6,1%, cebula 4,2%, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</p> <p>4. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. Arbuz 200.00g</p> <p>2. <b>Rw płatki jaglane na mleku 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%</b>, Płatki jaglane 30%</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 pasta z tuńczyka i jajka 60.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p> | <p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-06-11**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>5. <b># pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa jarzynowa + 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> | <p>1. <b>Rw budyń z wiśniami 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%</b>, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 16%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 4%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g</b> [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól,</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b> , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b> , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b> ) |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-12**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>2. <b>Tuszczy roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>5. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li>6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. P# zupa pomidorowa meksykańska 300.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</li> <li>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. Udka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 250.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb 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>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. <b>K# twarożek z brokułem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 50%</b>, Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-13**

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

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-14**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. <b>P# ser mozzarella light 30.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# chłodnik z jajkiem 400.00g</b> składniki: <b>Kefir Krasnystaw 29%</b>, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 7%</b>, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</p> | <p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 300.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten)].</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-15**

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|-------------|-------|--------------|---------|-------------------|
|-------------|-------|--------------|---------|-------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>5. P#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>6. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# rosół świąteczny 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Ogórek kwaszony 9%, <b>k# kajzerka 6%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Placek biszkoptowy z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb 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>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).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać <b>gluten i seler.</b>]</li> <li>6. #parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać <b>soję, mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler, gorczycę.</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-09

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 490.3              | 795.5  | 136.8        | 469.6   | 135.8             | 2028.2          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2067.6             | 3335.8 | 575.4        | 1982.1  | 570.6             | 8531.7          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.7               | 38     | 6.3          | 21.1    | 6.8               | 97.2            | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.5               | 32.1   | 4.4          | 10.8    | 5                 | 65              | 99                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.7                | 8.8    | 2.4          | 2.7     | 1.2               | 20              | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 13.4   | 0            | 3.1     | 0.5               | 18.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 6.3    | 0            | 3.8     | 1                 | 14.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 97.5   | 0            | 5       | 0                 | 103.5           | 35                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 69.83              | 93.55  | 18.85        | 72.39   | 16.14             | 270.77          | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.43               | 13.38  | 18.49        | 4.65    | 2.12              | 43.09           | 91                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.72               | 10.31  | 1.71         | 1.07    | 0.64              | 14.46           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.22              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 28.49              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 52.3               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2621.17            | 505.68 | 97.2         | 1145.09 | 369.72            | 4738.87         | 236                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 137.82             | 865.41 | 0            | 157.26  | 152.28            | 1312.78         | 27                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 336.61             | 102.34 | 162          | 49.02   | 4.85              | 654.84          | 72                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 232.59 | 0            | 83.75   | 11.34             | 356.49          | 61                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 8.03               | 65.93  | 0            | 10.34   | 4.32              | 88.62           | 29                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.47               | 3.43   | 0            | 0.64    | 0.27              | 4.82            | 75                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 98.25              | 75.22  | 0            | 8.6     | 10.35             | 192.42          | 34                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.79   | 0            | 1.03    | 0.33              | 3.18            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.82               | 4.55   | 0            | 2.03    | 1                 | 9.41            | 105                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.25   | 0            | 0.03    | 0.03              | 0.34            | 34                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.06               | 0.29   | 0            | 0.16    | 0.02              | 0.54            | 54                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.32               | 4.19   | 0            | 0.2     | 0.51              | 5.24            | 46                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.94               | 25.88  | 0            | 5.16    | 6.2               | 42.21           | 62                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.28               | 1.4    | 0.27         | 3.18    | 1.02              | 11.84           | 264                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-10

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 545.2              | 549.7   | 322.3        | 476.8   | 133.6             | 2027.8          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2295.7             | 2316.8  | 1365         | 2008.9  | 559.5             | 8546.1          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 18                 | 23      | 12           | 19.4    | 14.8              | 87.4            | 87                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17                 | 13.5    | 3.8          | 13.8    | 6.7               | 54.9            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.1                | 4       | 1.5          | 2.3     | 4                 | 17.2            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 3.2     | 0.4          | 2.2     | 0                 | 7.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.2                | 1.9     | 0            | 3.3     | 0                 | 8.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.1                | 17.3    | 6.3          | 65.2    | 0                 | 90              | 30                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 80.3               | 86.5    | 60.19        | 69.14   | 3.37              | 299.52          | 126                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.6               | 19.27   | 20.3         | 4.03    | 3.37              | 61.59           | 131                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.69               | 5.24    | 0.54         | 0.94    | 0                 | 7.42            | 24                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.14              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.5               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 52.35              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1191.98            | 1038.84 | 60.66        | 894.73  | 378               | 3564.21         | 179                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 134.47             | 637.48  | 411.66       | 132.98  | 0                 | 1316.61         | 29                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 38.85              | 180.05  | 162          | 23.16   | 0                 | 404.07          | 45                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 36.41              | 169.13  | 138.42       | 52.16   | 0                 | 396.14          | 68                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 9.43               | 49.31   | 18.72        | 9.27    | 0                 | 86.75           | 28                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.4                | 1.63    | 0.48         | 0.93    | 0                 | 3.46            | 55                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 124.38             | 24.04   | 16.04        | 35.52   | 0                 | 200             | 35                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.79    | 0.01         | 1.32    | 0                 | 3.15            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.12               | 1.33    | 0.18         | 2.26    | 0                 | 5.9             | 66                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.02               | 0.11    | 0.16         | 0.03    | 0                 | 0.33            | 33                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.07               | 0.25    | 0.23         | 0.14    | 0                 | 0.72            | 73                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.47               | 3.91    | 0.45         | 0.47    | 0                 | 5.32            | 46                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 20.63              | 13.25   | 9.62         | 21.31   | 0                 | 64.83           | 97                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.31               | 2.88    | 0.16         | 2.48    | 1.05              | 8.91            | 198                |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-11

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 512.2              | 629.7  | 152          | 613.5   | 95.3              | 2002.9          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2154               | 2650   | 641.5        | 2583.7  | 400               | 8429.4          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 18.5               | 32.4   | 7.8          | 23.8    | 5.9               | 88.5            | 89                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.8               | 18.4   | 3.5          | 17.5    | 4                 | 61.5            | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5                  | 4.1    | 2.1          | 3.9     | 2.4               | 17.7            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 6.2    | 0.7          | 2.9     | 0                 | 15.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.7                | 3.3    | 0            | 4.5     | 0                 | 12.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 37.3               | 18.2   | 10.4         | 76.1    | 0                 | 142.2           | 46                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 69.9               | 87.09  | 22.05        | 92.13   | 8.77              | 279.96          | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.27               | 10.19  | 21.41        | 6.22    | 8.77              | 50.88           | 108                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.18               | 7.1    | 0            | 4.11    | 0                 | 12.4            | 42                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.25              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 28.59              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 52.15              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 977.86             | 163.16 | 99.12        | 1324.05 | 97.2              | 2661.41         | 133                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 243.32             | 665.18 | 295.34       | 602.57  | 0                 | 1806.42         | 38                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 46.34              | 60.61  | 251.32       | 47.77   | 162               | 568.06          | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 109.24             | 124.86 | 203.1        | 135.31  | 0                 | 572.53          | 99                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 28.26              | 39.83  | 25.12        | 45.23   | 0                 | 138.45          | 45                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.95               | 1.78   | 0.2          | 1.82    | 0                 | 4.77            | 74                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 126.16             | 56.83  | 1.74         | 18.85   | 0                 | 203.58          | 35                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.66               | 0.34   | 0.02         | 1.71    | 0                 | 3.75            | 37                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.27               | 2.64   | 0.08         | 2.42    | 0                 | 7.41            | 82                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.24               | 0.14   | 0.06         | 0.12    | 0                 | 0.58            | 59                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.16               | 0.17   | 0.33         | 0.21    | 0                 | 0.89            | 89                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.98               | 2.69   | 0.19         | 1.69    | 0                 | 6.57            | 57                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.69               | 34.09  | 1.04         | 10.43   | 0                 | 49.27           | 73                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.71               | 0.45   | 0.27         | 3.67    | 0.27              | 6.65            | 148                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-12

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 540.4              | 656     | 239.2        | 465.1   | 95.3              | 1996.2          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2273.3             | 2752.8  | 1009.7       | 1961.7  | 400               | 8397.7          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.1               | 37.6    | 8            | 19.1    | 5.9               | 93.9            | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.6               | 24.2    | 5.1          | 11.4    | 4                 | 63.4            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.8                | 3.7     | 2.3          | 2.1     | 2.4               | 15.5            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.5                | 11      | 0.5          | 3.6     | 0                 | 18.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.4                | 6.4     | 0.6          | 5.1     | 0                 | 16.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 113.4   | 0            | 0.7     | 0                 | 241.9           | 81                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 70.42              | 76.93   | 41           | 72.2    | 8.77              | 269.33          | 115                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.54               | 12.84   | 19.03        | 6.52    | 8.77              | 51.72           | 110                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.72               | 10.12   | 1.55         | 1.53    | 0                 | 13.93           | 46                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.99              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.77              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 52.24              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1162.18            | 1055.18 | 80.5         | 766.27  | 97.2              | 3161.35         | 158                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 185.97             | 1160.49 | 85.27        | 283.6   | 0                 | 1715.34         | 37                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 51.04              | 37.07   | 143.55       | 64.89   | 162               | 458.57          | 51                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 102.16             | 222.79  | 97.42        | 118.24  | 0                 | 540.62          | 93                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 12.53              | 57.04   | 29.02        | 16.05   | 0                 | 114.66          | 38                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.28               | 1.84    | 0.87         | 0.76    | 0                 | 4.76            | 75                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 128.25             | 19.19   | 0            | 56.24   | 0                 | 203.68          | 36                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.96               | 0.48    | 0            | 1.36    | 0                 | 3.81            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.49               | 3.43    | 0.31         | 3.66    | 0                 | 9.9             | 111                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.17    | 0.09         | 0.05    | 0                 | 0.36            | 37                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.24               | 0.16    | 0.03         | 0.24    | 0                 | 0.68            | 69                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.34               | 4.88    | 0.18         | 0.88    | 0                 | 6.3             | 55                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.94               | 11.51   | 0            | 33.74   | 0                 | 50.21           | 74                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.22               | 2.93    | 0.22         | 2.12    | 0.27              | 7.9             | 176                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-13

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 550.3              | 695.5   | 228.7        | 545     | 110.2             | 2129.9          | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2317.2             | 2911.7  | 964.5        | 2293.7  | 465.7             | 8953.1          | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 26.5               | 32.7    | 8.3          | 16.8    | 7.6               | 92              | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17                 | 31.7    | 5.6          | 17.2    | 2.1               | 73.8            | 112                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.4                | 3.6     | 3.4          | 2.4     | 0.5               | 16.5            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 16.7    | 0            | 7       | 0.5               | 26.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 8.8     | 0            | 6.9     | 1                 | 21.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 79.8    | 0            | 0       | 0.5               | 81.3            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 73.12              | 74.5    | 36.69        | 81.66   | 15.3              | 281.28          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 8.18               | 11.48   | 35.73        | 6.14    | 2.07              | 63.62           | 134                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.93               | 9.46    | 1.26         | 2.11    | 0.32              | 14.09           | 47                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.56              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.42              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.02              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1127.98            | 267.14  | 48.6         | 777.01  | 162.63            | 2383.38         | 118                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 130.53             | 1585.19 | 0            | 260.69  | 102.05            | 2078.47         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 35.02              | 161.8   | 0            | 28.65   | 28.35             | 253.83          | 28                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 31.51              | 323.7   | 0            | 25.44   | 70.47             | 451.13          | 77                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 8.84               | 103.74  | 0            | 14.23   | 4.59              | 131.41          | 44                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.5                | 4.15    | 0            | 0.84    | 0.18              | 5.69            | 89                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 155.47             | 60.05   | 0            | 11.42   | 5.17              | 232.13          | 42                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.72    | 0            | 1.35    | 0.34              | 3.77            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.66               | 6.35    | 0            | 4.31    | 0.74              | 14.08           | 157                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.02               | 0.35    | 0            | 0.05    | 0.02              | 0.45            | 45                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.08               | 0.41    | 0            | 0.06    | 0.13              | 0.69            | 70                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.48               | 5.87    | 0            | 0.65    | 0.3               | 7.32            | 64                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 21.28              | 36.03   | 0            | 6.85    | 3.1               | 67.27           | 100                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.13               | 0.74    | 0.13         | 2.15    | 0.45              | 5.95            | 133                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-14

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 498                | 602.6  | 324.5        | 528.9   | 95.3              | 2049.4          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2100.3             | 2540.8 | 1368.2       | 2224.9  | 400               | 8634.3          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 17.1               | 39.2   | 11.5         | 15.8    | 5.9               | 89.6            | 90                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.7               | 14.6   | 7.1          | 18.1    | 4                 | 56.7            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.5                | 4.3    | 3.1          | 2.5     | 2.4               | 16.9            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 4.1    | 0.9          | 6.1     | 0                 | 13.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 2      | 1            | 6.4     | 0                 | 13.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 116.7  | 0            | 0.2     | 0                 | 117.9           | 39                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 78.95              | 80.64  | 55.45        | 75.98   | 8.77              | 299.81          | 126                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.01              | 20.69  | 26.96        | 5.48    | 8.77              | 75.93           | 162                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 0.72               | 4.29   | 4.01         | 0.67    | 0                 | 9.69            | 31                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.17              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 26.8               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 55.03              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 805.33             | 318.52 | 106.38       | 826.87  | 97.2              | 2154.31         | 107                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 137.82             | 834.41 | 491.93       | 116.59  | 0                 | 1580.77         | 33                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 33.94              | 148.57 | 197.64       | 26.24   | 162               | 568.4           | 64                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 277.96 | 173.88       | 49.15   | 0                 | 529.81          | 91                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 8.03               | 58.19  | 76.14        | 8.24    | 0                 | 150.61          | 50                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.47               | 3.06   | 1.76         | 0.43    | 0                 | 5.73            | 90                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 128.25             | 47.53  | 6.75         | 34.2    | 0                 | 216.73          | 38                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.5    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.21            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.31               | 1.89   | 0.69         | 4.1     | 0                 | 8.99            | 101                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.13   | 0.17         | 0.02    | 0                 | 0.36            | 37                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.06               | 0.33   | 0.13         | 0.1     | 0                 | 0.63            | 64                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.32               | 8.8    | 0.72         | 0.48    | 0                 | 10.34           | 90                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.94               | 28.51  | 4.05         | 20.52   | 0                 | 58.03           | 85                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.23               | 0.88   | 0.29         | 2.29    | 0.27              | 5.38            | 120                |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 521.7              | 662.3  | 164.3        | 565.9   | 149.8             | 2064.2          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2196.3             | 2785   | 695.3        | 2379.4  | 625               | 8681.2          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.2               | 36.6   | 3.8          | 19.1    | 10.8              | 93.5            | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.5               | 20.2   | 1.9          | 20.1    | 9.4               | 68.4            | 104                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.4                | 5.7    | 0.5          | 6.8     | 6.4               | 24.1            | 109                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 6.2    | 0.7          | 1.4     | 0                 | 11.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.4                | 3.3    | 0.2          | 3.1     | 0                 | 10.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 44.3   | 58.6         | 0       | 0                 | 230.8           | 78                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 70.47              | 88.14  | 33.44        | 77.39   | 5.4               | 274.86          | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.25               | 18.58  | 20.25        | 11      | 5.4               | 59.5            | 125                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.07               | 9.55   | 1.19         | 0.91    | 0                 | 12.73           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.32              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 31.13              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 50.54              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1153.63            | 408.43 | 72.12        | 1432.98 | 54                | 3121.17         | 157                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 173.55             | 876.29 | 94.56        | 219.91  | 0                 | 1364.33         | 30                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 56.44              | 110.32 | 12.39        | 16.84   | 0                 | 196             | 21                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 101.62             | 206.51 | 47.85        | 23.77   | 0                 | 379.76          | 66                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 12.26              | 56.85  | 4.8          | 10.09   | 0                 | 84.01           | 28                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.36               | 2.47   | 0.66         | 0.52    | 0                 | 5.02            | 78                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 97.71              | 21.34  | 40.08        | 13.95   | 0                 | 173.08          | 30                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.62               | 0.82   | 0.27         | 1.01    | 0                 | 3.73            | 37                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.75               | 2.85   | 0.29         | 2.04    | 0                 | 6.95            | 77                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.18   | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.3             | 30                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.24               | 0.24   | 0.1          | 0.04    | 0                 | 0.62            | 63                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.16               | 4.92   | 0.21         | 0.6     | 0                 | 5.9             | 51                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.62               | 12.27  | 1.87         | 8.36    | 0                 | 27.14           | 40                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.2                | 1.13   | 0.2          | 3.98    | 0.15              | 7.8             | 174                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2042.7             | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8596.2             | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 91.7               | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 63.4               | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 18.3               | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 16                 | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 13.9               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 143.9              | 48                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 282.22             | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 58.05              | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 12.1               | 40                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 19                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 28                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | 53                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 3112.1             | 155                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1596.39            | 34                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 443.4              | 49                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 460.93             | 79                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 113.5              | 37                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.89               | 77                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 203.09             | 36                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.51               | 35                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 8.95               | 100                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.39               | 39                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.68               | 69                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.71               | 58                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 51.28              | 76                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.78               | 173                |