

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 30.06-6.07.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (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, 2025-06-30**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczorek                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p> <p>6. P#w szynka z indyka 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> | <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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></p> <p>4. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 220.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> | <p>1. <b>P# jogurt z nasionami 180.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. <b>P# chleb graham 60.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b><br/>[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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka 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, 2025-07-01**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g 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. <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>6. P#w szynka z indyka 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> | <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 koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. <b>Surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. <b>P# chleb graham 60.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# serek wiejski 80.00g</b><br/>[składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>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>]</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-07-02**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g 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>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> | <p>1. P# 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 gulaszowa (na szynce) 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%</b>, <b>Jaja kurze całe 26%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%</p> | <p>1. <b># jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, <b>Płatki owsiane 11%</b>, Słonecznik nasiona 3%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# twarożek pomidorowy 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpól*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> | <p>1. <b>P# chleb graham 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpól*bg 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-03**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[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>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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. #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać <b>soję, mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler, gorczycę</b>.]</p> <p>6. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>5. R#w fileć z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z dorsza i fasoli 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250, może zawierać <b>gluten, seler</b>]</p> | <p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b><br/>[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>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w fileć złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, fileć z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-04**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>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>]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</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 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> | <p>1. <b>P# jogurt z nasionami 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b><br/>[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, 2025-07-05**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | pośiłek dodatkowy                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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#w poledwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>6. <b>P# twarózek z natką pietruszki 70.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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. <b>P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], <b>Jaja kurze całe 7%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>7. <b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b> , stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b> , # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b> , Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% |  | uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%<br>6. 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> ] |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-06**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>podwieczorek</b>                                                                                                              | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b><br/>[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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>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>]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> | <p>1. <b>P#d koktajl z pomarańczą 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%</b>, Pomarańcza 28%, Banan 17%</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 (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki 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, seler</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-30

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 489.7              | 577.8  | 261.5        | 486.7   | 194.8             | 2010.6          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2060.7             | 2439.6 | 1091.3       | 2043.2  | 818.8             | 8453.8          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 27.5               | 38.8   | 12.6         | 20.3    | 9.1               | 108.4           | 109                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 12.5               | 11.7   | 15.3         | 16.1    | 5.6               | 61.5            | 109                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 2.9                | 2.4    | 4            | 3.1     | 1.3               | 13.9            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.6                | 4      | 2.9          | 5.8     | 0.7               | 16.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.6                | 2.3    | 6.2          | 7.4     | 1.6               | 23.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.9                | 73.4   | 0            | 30.8    | 0                 | 106.3           | 35                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 71.54              | 80.52  | 19.21        | 70.17   | 28.83             | 270.29          | 104                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 4.92               | 9.57   | 8.83         | 3.14    | 1.83              | 28.31           | 55                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 9.82               | 2.67   | 1.93         | 10.44   | 4.1               | 28.98           | 97                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.83              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 30.06              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 49.11              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 882.19             | 529.37 | 96.26        | 676.54  | 466.91            | 2651.3          | 132                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 554.79             | 859.62 | 225.46       | 628.73  | 268.38            | 2536.99         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 121.42             | 57.57  | 181.03       | 74.23   | 16.73             | 451             | 49                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 411.67             | 340.82 | 272.48       | 359.99  | 109.62            | 1494.59         | 258                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 99.65              | 79.29  | 119.67       | 108.03  | 37.79             | 444.45          | 145                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.76               | 1.94   | 2.64         | 4.35    | 1.45              | 14.17           | 221                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 13.64              | 16.7   | 0            | 18.63   | 10.35             | 59.33           | 10                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.41   | 0            | 1.96    | 0.33              | 4.09            | 41                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.47               | 1.57   | 5.19         | 4.26    | 1.37              | 15.88           | 177                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.34               | 0.17   | 0.19         | 0.36    | 0.14              | 1.23            | 123                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.42               | 0.24   | 0.07         | 0.23    | 0.05              | 1.04            | 106                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.72               | 13.44  | 1.06         | 8.33    | 2.54              | 31.11           | 270                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.19               | 7.01   | 0            | 11.17   | 6.2               | 32.59           | 48                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.45               | 1.47   | 0.26         | 1.87    | 1.29              | 6.62            | 147                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-01

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 489.1              | 677.9   | 215.7        | 536.4   | 95.3              | 2014.6          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2055.5             | 2859.3  | 908.6        | 2252.8  | 400               | 8476.3          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 22.2               | 42.5    | 9.7          | 27.2    | 5.9               | 107.7           | 108                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 14.8               | 13.4    | 5.2          | 17.7    | 4                 | 55.4            | 99                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.9                | 3.2     | 0.5          | 5.3     | 2.4               | 16.5            | 106                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.5                | 4.5     | 2.4          | 2.4     | 0                 | 12              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.6                | 2.6     | 1.7          | 5.7     | 0                 | 15.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.1                | 110.1   | 0.3          | 0       | 0                 | 111.5           | 37                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 71.44              | 101.58  | 34.17        | 72.09   | 8.77              | 288.07          | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 4.75               | 13.05   | 1.33         | 5.04    | 8.77              | 32.97           | 64                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 9.78               | 10.09   | 3.61         | 10.17   | 0                 | 33.67           | 113                |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.33              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.03              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 51.63              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 912.62             | 606.52  | 280.91       | 1195.38 | 97.2              | 3092.64         | 155                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 493.12             | 1275.97 | 157.71       | 465.43  | 0                 | 2392.26         | 50                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 73.59              | 131.51  | 34.13        | 50.23   | 162               | 451.48          | 51                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 291.83             | 436.39  | 138.54       | 269.11  | 0                 | 1135.89         | 195                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 96.55              | 92.55   | 37.52        | 94.15   | 0                 | 320.79          | 105                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.51               | 3.04    | 1.42         | 3.7     | 0                 | 11.69           | 183                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 57.18              | 68.21   | 5.71         | 58.87   | 0                 | 189.99          | 33                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.98    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.68            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.96               | 3.14    | 1.26         | 4.04    | 0                 | 12.42           | 138                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.28    | 0.12         | 0.31    | 0                 | 1.04            | 104                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.19               | 0.48    | 0.11         | 0.17    | 0                 | 0.97            | 98                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.86               | 14.64   | 2.11         | 5.86    | 0                 | 28.48           | 247                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 34.31              | 40.93   | 3.42         | 35.32   | 0                 | 113.99          | 169                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.53               | 1.68    | 0.78         | 3.32    | 0.27              | 7.73            | 172                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-02

| 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              | 457.2              | 753    | 141.7        | 509.9   | 166.2             | 2028.3          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 1922.1             | 3153.8 | 598.2        | 2141.2  | 699.4             | 8514.7          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 19.6               | 26.1   | 11.3         | 23      | 6.7               | 87              | 87                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 13.1               | 35.2   | 2.8          | 17.1    | 4.1               | 72.5            | 130                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.1                | 5.6    | 0.3          | 3.3     | 0.9               | 13.4            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 16.9   | 0.7          | 5.1     | 0.6               | 27.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.8                | 7.4    | 1.5          | 7       | 1.6               | 23.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 144.9  | 0            | 0.6     | 0                 | 273.3           | 91                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 69.72              | 85.52  | 18.37        | 70.64   | 27.38             | 271.65          | 105                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 2.02               | 22.09  | 6.56         | 4       | 1                 | 35.7            | 70                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 9.51               | 5.46   | 1.43         | 9.54    | 3.78              | 29.73           | 100                |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.52              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 27.75              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 52.73              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1245.25            | 416.7  | 29.12        | 877.11  | 356.76            | 2924.95         | 146                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 468.75             | 489.08 | 149.23       | 455.59  | 192.24            | 1754.9          | 37                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 90.73              | 106.23 | 16.16        | 100.92  | 14.3              | 328.37          | 37                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 358.12             | 387.08 | 101.21       | 340.26  | 103.95            | 1290.62         | 223                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 115.04             | 137.11 | 34.67        | 96.5    | 35.63             | 418.97          | 138                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.42               | 3.85   | 0.85         | 3.62    | 1.32              | 14.08           | 220                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.52               | 102.88 | 3.85         | 8.44    | 5.17              | 126.88          | 22                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.96               | 0.77   | 0            | 1.36    | 0.33              | 4.43            | 45                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.22               | 5.58   | 1.08         | 4.06    | 1.11              | 15.07           | 167                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.32               | 0.33   | 0.14         | 0.32    | 0.12              | 1.26            | 127                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.34               | 0.36   | 0.04         | 0.28    | 0.04              | 1.09            | 110                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.3                | 3.43   | 0.46         | 5.38    | 2.28              | 16.88           | 147                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.91               | 13.41  | 2.31         | 5.06    | 3.1               | 27.81           | 42                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.45               | 1.15   | 0.08         | 2.43    | 0.99              | 7.31            | 163                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-03

| 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              | 626                | 555.2   | 147.1        | 565.6   | 90.1              | 1984.2          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2624.6             | 2335.9  | 619.1        | 2371.4  | 379.5             | 8330.6          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.4               | 36      | 6.4          | 25      | 3.7               | 103.7           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 25                 | 15.8    | 4.2          | 20.7    | 2.3               | 68.2            | 122                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 9.6                | 2.6     | 2.4          | 4.1     | 0.5               | 19.3            | 125                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.5                | 6.8     | 0            | 5.9     | 0.5               | 15.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.6                | 3.5     | 0            | 7.6     | 1.3               | 18.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 158.3   | 0            | 0       | 0                 | 159.2           | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 72.6               | 71.1    | 21.73        | 76.18   | 14.38             | 256.02          | 98                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 6.74               | 14.6    | 17.68        | 5.34    | 0.37              | 44.75           | 86                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 9.82               | 7.85    | 1.89         | 13.2    | 1.72              | 34.5            | 115                |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.82              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 51.47              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1324.45            | 541.31  | 99           | 1056.99 | 246.6             | 3268.36         | 163                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 502.95             | 1152.53 | 106.2        | 636.32  | 58.05             | 2456.07         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 69.58              | 96.95   | 172.8        | 50.41   | 5.94              | 395.69          | 45                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 282.07             | 388.81  | 13.5         | 277.16  | 49.14             | 1010.69         | 174                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 94.79              | 75.42   | 7.2          | 98.52   | 16.73             | 292.68          | 95                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.66               | 2.96    | 0.27         | 3.87    | 0.59              | 11.36           | 176                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.64              | 18.05   | 3.97         | 66.22   | 0                 | 101.89          | 18                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.88    | 0            | 1.35    | 0.33              | 3.92            | 40                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.46               | 2.85    | 0.27         | 5.72    | 0.67              | 13              | 145                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.33               | 0.23    | 0.01         | 0.34    | 0.05              | 0.99            | 100                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.17               | 0.4     | 0.03         | 0.17    | 0.01              | 0.8             | 80                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.62               | 13.01   | 0.07         | 6.52    | 1.01              | 26.25           | 229                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.19               | 10.83   | 2.38         | 39.73   | 0                 | 61.13           | 91                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.67               | 1.5     | 0.27         | 2.93    | 0.68              | 8.17            | 183                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-04

| 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              | 542.4              | 660    | 217.9        | 456.9   | 107.6             | 1985            | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2277.9             | 2776.6 | 909.4        | 1919.3  | 453.4             | 8336.9          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.5               | 34.3   | 10.5         | 17.2    | 7.7               | 98.4            | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 17.9               | 20.2   | 12.7         | 13.9    | 2.2               | 67.1            | 120                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 5.8                | 2.4    | 3.3          | 3       | 0.5               | 15.1            | 97                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.5                | 10.3   | 2.4          | 4.6     | 0.6               | 20.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.7                | 5.6    | 5.2          | 6.3     | 1.3               | 24.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 60     | 0            | 105.7   | 0.5               | 167.2           | 55                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 71.85              | 88.36  | 16.01        | 71.04   | 15.03             | 262.3           | 101                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 4.15               | 12.12  | 7.36         | 3.85    | 1.69              | 29.2            | 55                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.18              | 6.61   | 1.6          | 10.79   | 2.05              | 31.26           | 104                |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.03              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 31.33              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 47.64              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2621.8             | 232.83 | 80.22        | 692.83  | 141.03            | 3768.73         | 189                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 490.8              | 701.81 | 187.88       | 668.03  | 160.1             | 2208.64         | 46                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 374.05             | 145.24 | 150.86       | 97.01   | 34.29             | 801.46          | 90                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 286.57             | 184.35 | 227.07       | 351.24  | 119.61            | 1168.84         | 202                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 96.14              | 47.82  | 99.73        | 105.77  | 21.33             | 370.8           | 123                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.7                | 2.38   | 2.2          | 4.74    | 0.78              | 13.83           | 215                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 59.02              | 67.66  | 0            | 39.82   | 5.17              | 171.68          | 30                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.56   | 0            | 1.85    | 0.34              | 4.12            | 42                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.05               | 5.49   | 4.33         | 4.3     | 0.93              | 19.12           | 212                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.32               | 0.27   | 0.16         | 0.36    | 0.07              | 1.21            | 122                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.2                | 0.26   | 0.06         | 0.34    | 0.15              | 1.03            | 103                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.87               | 2.78   | 0.88         | 5.83    | 1.32              | 16.7            | 146                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 35.41              | 40.59  | 0            | 23.89   | 3.1               | 103             | 152                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.28               | 0.64   | 0.22         | 1.92    | 0.39              | 9.42            | 209                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-05

| 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              | 514.5              | 664.9   | 112.7        | 593.2   | 95.3              | 1980.7          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2161.6             | 2797.2  | 473.4        | 2486.2  | 400               | 8318.6          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 25.3               | 46.1    | 6.7          | 21.2    | 5.9               | 105.4           | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 16.1               | 19      | 4.2          | 23.5    | 4                 | 67              | 120                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3                  | 5.3     | 2.4          | 5.2     | 2.4               | 18.6            | 121                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.6                | 3.5     | 0            | 5.3     | 0                 | 14.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 7.2                | 6.3     | 0.1          | 7.2     | 0                 | 20.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.6                | 105.9   | 0            | 0       | 0                 | 107.6           | 36                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 71.84              | 81.95   | 12.46        | 79.5    | 8.77              | 254.55          | 99                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 5.63               | 13.56   | 11.29        | 6.71    | 8.77              | 45.99           | 89                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 9.91               | 9.48    | 1.08         | 10.87   | 0                 | 31.36           | 105                |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.13              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 32.36              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 45.5               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 936.82             | 305.79  | 104.4        | 1221.25 | 97.2              | 2665.47         | 133                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 552.81             | 1259.79 | 253.8        | 549.98  | 0                 | 2616.38         | 56                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 131.58             | 125.77  | 170.1        | 58.59   | 162               | 648.05          | 73                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 372                | 558.69  | 18.9         | 280.12  | 0                 | 1229.73         | 211                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 99.58              | 142.04  | 7.2          | 99      | 0                 | 347.83          | 115                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.84               | 3.66    | 0.45         | 3.69    | 0                 | 11.65           | 182                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 16.75              | 119.99  | 17.25        | 58.1    | 0                 | 212.11          | 37                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.36               | 1.1     | 0            | 1.35    | 0                 | 3.82            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.61               | 6.04    | 0.85         | 5.11    | 0                 | 16.63           | 184                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.34               | 0.41    | 0.05         | 0.32    | 0                 | 1.13            | 114                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.35               | 0.59    | 0.03         | 0.17    | 0                 | 1.15            | 116                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.71               | 14.53   | 0.85         | 5.97    | 0                 | 27.08           | 235                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 10.05              | 58.39   | 10.35        | 34.86   | 0                 | 113.67          | 169                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.6                | 0.84    | 0.29         | 3.39    | 0.27              | 6.66            | 148                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-06

| 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              | 516.9              | 756.7   | 149.5        | 513.2   | 95.3              | 2031.8          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2169.8             | 3177.4  | 631.2        | 2163.8  | 400               | 8542.4          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.1               | 46.7    | 6.2          | 25.6    | 5.9               | 108.7           | 109                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 17.6               | 27.9    | 2.5          | 13.6    | 4                 | 65.8            | 118                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.4                | 4.2     | 1.5          | 3.8     | 2.4               | 16.3            | 105                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 12.6    | 0.5          | 2       | 0                 | 19.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.9                | 7.4     | 0.1          | 4.2     | 0                 | 17.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 142.5   | 7.5          | 1       | 0                 | 278.9           | 94                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 70.46              | 83.27   | 26.54        | 72.44   | 8.77              | 261.51          | 100                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 2.89               | 14.16   | 22.66        | 6.38    | 8.77              | 54.87           | 106                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.41              | 7.5     | 2.18         | 0.91    | 0                 | 21.02           | 70                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.29              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 50.71              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1056.25            | 480.54  | 70.2         | 1035.63 | 97.2              | 2739.82         | 138                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 530.4              | 1056.27 | 526.5        | 271.75  | 0                 | 2384.93         | 50                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 95.68              | 119.2   | 207.44       | 68.68   | 162               | 653.02          | 73                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 354.52             | 205.52  | 171.74       | 153.37  | 0                 | 885.16          | 152                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 98.84              | 58.03   | 41.85        | 14.95   | 0                 | 213.68          | 70                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.6                | 2.26    | 0.62         | 0.63    | 0                 | 8.13            | 127                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.75              | 42.12   | 35.25        | 13.95   | 0                 | 104.07          | 17                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.96               | 0.8     | 0.01         | 1.37    | 0                 | 4.16            | 42                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.22               | 5.23    | 0.26         | 2.54    | 0                 | 11.27           | 125                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.33               | 0.17    | 0.11         | 0.05    | 0                 | 0.68            | 69                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.34               | 0.22    | 0.3          | 0.29    | 0                 | 1.17            | 117                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.32               | 5.03    | 0.49         | 0.7     | 0                 | 11.56           | 100                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.65               | 25.27   | 21.15        | 8.36    | 0                 | 62.44           | 91                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.93               | 1.33    | 0.19         | 2.87    | 0.27              | 6.84            | 153                |



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2005               | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8424.8             | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 102.8              | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 65.3               | 117                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 16.2               | 104                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 18                 | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 20.5               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 172                | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 266.34             | 103                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 38.83              | 75                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 30.07              | 101                |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 21                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 29                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | 50                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 3015.9             | 151                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2335.74            | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 532.72             | 60                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1173.64            | 202                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 344.17             | 113                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 12.13              | 189                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 137.99             | 24                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 4.03               | 41                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 14.77              | 164                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 1.08               | 108                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.04               | 104                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 22.58              | 196                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 73.52              | 109                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.53               | 168                |