

**Plan żywieniowy: 4. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 9-15.06.2025 rok, Pilotaż DP**

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-06-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4) (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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-09**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w 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>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler korzeniowy 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li><b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# 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%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g</b> [składniki: <b>jogurt naturalny 70%</b>, owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]</li> </ol> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-10**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczorek                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | posiłek dodatkowy                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><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%</li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250, może zawierać <b>gluten, seler</b>)]</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>#pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: <b>mąka pszenna</b>, ziemniaki 34%, woda, <b>ser twarogowy</b> 6,1%, cebula 4,2%, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i twarogu 40.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 43%, Ser twarogowy chudy 43%, Majonez dekoracyjny WINIARY 13%</b>, Koper ogrodowy 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-06-11**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | posiłek dodatkowy                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li>P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw budyń z bananem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%</b>, Banan 16%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 4%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</li> <li>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, gorczyce</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany waniliowy s 150.00g</b></li> </ol> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-12**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | posiłek dodatkowy                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>K#o udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>K# twarożek z brokułem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 50%</b>, Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-13**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanek herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-14**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczorek                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | posiłek dodatkowy                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# ser mozzarella light 30.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw kurczak w sosie warzywnym 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 10%</b>, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>#we pasta jaglana na słodko 60.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>#płatki jaglane Melvit 19%</b> [składniki: płatki <b>jaglane</b> ], Cynamon mielony 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-15**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek dodatkowy                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>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</b>, <b>gorczycę</b>]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>#parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać <b>soję</b>, <b>mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>.]</li> <li>#ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać <b>gluten i seler</b>.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 760.3              | 611.8   | 41.5         | 527.3   | 108.8             | 2049.8          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3214.5             | 2566.3  | 175.4        | 2225.3  | 457.3             | 8638.9          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 31.9               | 40.6    | 0.3          | 23.6    | 5.2               | 101.8           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.2               | 23.5    | 0.3          | 12.6    | 4                 | 52.8            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.2                | 7.6     | 0            | 2.4     | 2.4               | 16.7            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 8.9     | 0            | 4.1     | 0                 | 16.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 4.5     | 0            | 4.4     | 0                 | 13              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 110.4   | 0            | 0.6     | 0                 | 121.9           | 41                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 131.81             | 63.79   | 10.08        | 80.08   | 12.82             | 298.6           | 126                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.98              | 12.58   | 9.72         | 4.61    | 12.28             | 54.18           | 116                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.71               | 8.91    | 1.71         | 0.59    | 0                 | 13.93           | 47                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.82              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.41              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 60.77              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1163.17            | 252.95  | 0            | 1063.68 | 81                | 2560.81         | 128                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 567.57             | 1418.15 | 0            | 183.79  | 0                 | 2169.51         | 46                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 294.13             | 98.36   | 0            | 61.77   | 0                 | 454.27          | 51                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 363.65             | 556.2   | 0            | 92.04   | 0                 | 1011.9          | 175                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 46.96              | 133.56  | 0            | 17.03   | 0                 | 197.55          | 65                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.49               | 4.75    | 0            | 0.46    | 0                 | 6.71            | 104                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 102.07             | 55.31   | 0            | 4.62    | 0                 | 162             | 29                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.47    | 0            | 1.02    | 0                 | 2.6             | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 3.73    | 0            | 2.48    | 0                 | 8.68            | 96                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.55    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.76            | 76                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.51               | 0.52    | 0            | 0.16    | 0                 | 1.2             | 121                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.44               | 18.81   | 0            | 0.33    | 0                 | 20.59           | 180                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 33.18   | 0            | 2.77    | 0                 | 43.2            | 64                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.23               | 0.7     | 0            | 2.95    | 0.22              | 6.4             | 143                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 807.5              | 590.7  | 105          | 470.5   | 133.6             | 2107.6          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3404.9             | 2493.1 | 445.2        | 1986.5  | 559.5             | 8889.5          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 30.2               | 23     | 1            | 18.5    | 14.8              | 87.8            | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 20.6               | 11.9   | 0.3          | 10.4    | 6.7               | 50.1            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.3                | 3.7    | 0.1          | 1.7     | 4                 | 16.9            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 2.4    | 0            | 1.5     | 0                 | 7               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 1.4    | 0            | 3.1     | 0                 | 8.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.4               | 13.4   | 0            | 11.1    | 0                 | 36              | 12                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 126.24             | 100.42 | 25.38        | 75.8    | 3.37              | 331.22          | 139                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 24.51              | 25.72  | 20.73        | 2.68    | 3.37              | 77.02           | 163                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.3                | 5.38   | 1.83         | 0.55    | 0                 | 10.08           | 34                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.99              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.89              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 59.12              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1373.15            | 884.35 | 1.08         | 736.37  | 378               | 3372.96         | 169                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 554.32             | 480.45 | 426.6        | 180.06  | 0                 | 1641.44         | 35                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 295.53             | 164.51 | 6.48         | 29.13   | 0                 | 495.65          | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 288.82             | 70.75  | 21.6         | 80.81   | 0                 | 461.99          | 80                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 46.11              | 27.43  | 35.64        | 21.42   | 0                 | 130.61          | 43                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.37               | 1.72   | 0.43         | 0.62    | 0                 | 4.15            | 65                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 102.26             | 9.41   | 8.1          | 51.75   | 0                 | 171.52          | 30                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.26   | 0            | 1.71    | 0                 | 3.07            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 1.21   | 0.22         | 1.65    | 0                 | 5.49            | 61                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.07   | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.33            | 34                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.42               | 0.1    | 0.1          | 0.09    | 0                 | 0.72            | 72                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.25               | 1.72   | 0.51         | 2.2     | 0                 | 5.69            | 49                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.35               | 5.64   | 4.85         | 2.5     | 0                 | 20.37           | 30                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.81               | 2.45   | 0            | 2.04    | 1.05              | 8.43            | 187                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 696                | 444.4  | 144.8        | 635.7   | 167.2             | 2088.3          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2938.4             | 1874.4 | 611.8        | 2675.5  | 704               | 8804.3          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 27.5               | 29.7   | 6.6          | 22.5    | 7.4               | 93.8            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.3               | 9.1    | 2.9          | 19.7    | 5.3               | 51.4            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.7                | 3.4    | 1.8          | 3.9     | 3.4               | 17.3            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 0.8    | 0.6          | 6.4     | 0                 | 12.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.5                | 0.6    | 0            | 5.4     | 0                 | 10.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 44.9               | 15.2   | 8.7          | 78      | 0                 | 146.9           | 49                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 115.89             | 63.55  | 23.37        | 93.91   | 22.38             | 319.11          | 135                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.43              | 10.46  | 21.26        | 7.1     | 21.6              | 74.87           | 159                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.26               | 5.75   | 0.62         | 3.76    | 0                 | 13.4            | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.56              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.36              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 59.08              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 824.58             | 175.6  | 82.97        | 952.88  | 48.6              | 2084.65         | 104                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 675.24             | 745.76 | 391.22       | 621.92  | 0                 | 2434.16         | 51                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 277.92             | 70.22  | 211.63       | 82.31   | 0                 | 642.09          | 72                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 366.78             | 130.95 | 176.6        | 128.31  | 0                 | 802.65          | 138                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 53.23              | 43.66  | 33.06        | 41.87   | 0                 | 171.83          | 56                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.94               | 1.83   | 0.32         | 1.6     | 0                 | 5.7             | 89                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 103.89             | 73.38  | 4.2          | 20.13   | 0                 | 201.62          | 36                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.57               | 0.29   | 0.01         | 1.38    | 0                 | 3.27            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.69               | 0.97   | 0.14         | 3.48    | 0                 | 7.29            | 82                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.19               | 0.16   | 0.07         | 0.12    | 0                 | 0.55            | 54                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.46               | 0.19   | 0.31         | 0.19    | 0                 | 1.17            | 118                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.33               | 2.58   | 0.33         | 1.57    | 0                 | 7.83            | 69                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.33               | 44.03  | 2.52         | 12.07   | 0                 | 66.97           | 99                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.29               | 0.48   | 0.23         | 2.64    | 0.13              | 5.21            | 117                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 851.3              | 584     | 66.9         | 480.4   | 95.3              | 2078.1          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3588.1             | 2468.1  | 282.5        | 2029.1  | 400               | 8768            | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 37.3               | 38      | 0.5          | 20.4    | 5.9               | 102.2           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 22.3               | 8.5     | 0.5          | 9.8     | 4                 | 45.3            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.8                | 2.3     | 0            | 1.8     | 2.4               | 13.4            | 61                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 2.2     | 0            | 3.1     | 0                 | 10.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.1                | 1.9     | 0.1          | 3.9     | 0                 | 11.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 118.4   | 0            | 0.7     | 0                 | 256.4           | 85                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 127.25             | 91.93   | 16.33        | 78.17   | 8.77              | 322.47          | 137                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.46              | 14.09   | 13.09        | 4.23    | 8.77              | 54.66           | 117                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.33               | 6.42    | 2.7          | 1.21    | 0                 | 14.67           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.75              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.16              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 62.09              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1324.99            | 300.45  | 2.7          | 664.12  | 97.2              | 2389.47         | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 686.28             | 1040.76 | 180.9        | 273.61  | 0                 | 2181.56         | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 301.15             | 69.88   | 5.4          | 67.05   | 162               | 605.5           | 67                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 479.48             | 163.65  | 12.15        | 121.48  | 0                 | 776.77          | 134                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.79              | 47.29   | 4.05         | 22.8    | 0                 | 164.94          | 54                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.36               | 1.98    | 0.4          | 0.68    | 0                 | 6.43            | 101                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 102.07             | 9.98    | 10.35        | 22.72   | 0                 | 145.12          | 26                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.7                | 0.4     | 0            | 1.02    | 0                 | 3.13            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.06               | 0.89    | 0.51         | 2.34    | 0                 | 6.82            | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.14    | 0.04         | 0.05    | 0                 | 0.55            | 56                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.61               | 0.15    | 0.03         | 0.21    | 0                 | 1.01            | 101                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.42               | 3.37    | 0.21         | 0.42    | 0                 | 5.44            | 47                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 5.98    | 6.2          | 13.63   | 0                 | 33.07           | 49                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.68               | 0.83    | 0            | 1.84    | 0.27              | 5.97            | 133                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 796.6              | 463.7   | 61.5         | 564.6   | 111.9             | 1998.5          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3363.7             | 1952.4  | 260.5        | 2379.1  | 473.2             | 8429            | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35.1               | 30.6    | 0.9          | 18      | 7.6               | 92.3            | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.6               | 10.8    | 0.3          | 15.7    | 2                 | 45.7            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.8                | 2.2     | 0            | 2.1     | 0.4               | 11.7            | 53                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 4.8     | 0            | 6.5     | 0.5               | 14.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 2.6     | 0            | 5.8     | 1                 | 13.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 7.9     | 0            | 0       | 0.5               | 19.7            | 7                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 127.68             | 65.61   | 14.31        | 88.63   | 15.62             | 311.86          | 132                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 17.17              | 18.86   | 14.13        | 4.82    | 0.99              | 55.99           | 118                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.3                | 9.54    | 1.26         | 1.95    | 0                 | 15.05           | 51                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.01              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.42              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 64.57              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1254.34            | 186.33  | 0            | 674.59  | 142.11            | 2257.39         | 113                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 547.95             | 1612.74 | 0            | 283.37  | 25.92             | 2469.99         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 289.27             | 308.05  | 0            | 27.84   | 25.92             | 651.08          | 72                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 284.45             | 344.39  | 0            | 31.38   | 64.8              | 725.03          | 124                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 45.25              | 103.85  | 0            | 21.52   | 2.42              | 173.06          | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.33               | 2.97    | 0            | 0.73    | 0.05              | 5.1             | 81                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 102.22             | 43.76   | 0            | 7.37    | 0                 | 153.35          | 27                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.01    | 0            | 1.01    | 0.34              | 2.47            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.39               | 2.36    | 0            | 3.52    | 0.49              | 8.77            | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.32    | 0            | 0.06    | 0                 | 0.56            | 56                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.41               | 0.49    | 0            | 0.04    | 0.12              | 1.08            | 109                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.25               | 3.73    | 0            | 0.55    | 0.05              | 5.59            | 49                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.33               | 26.25   | 0            | 4.42    | 0                 | 38.01           | 57                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.48               | 0.51    | 0            | 1.87    | 0.39              | 5.64            | 125                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 797.4              | 561.3   | 105          | 459.9   | 95.3              | 2019            | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3370               | 2361.3  | 445.2        | 1945.7  | 400               | 8522.4          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 29.4               | 31.6    | 1            | 13.2    | 5.9               | 81.3            | 81                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.2               | 16.8    | 0.3          | 6.9     | 4                 | 42.3            | 64                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.1                | 4.1     | 0.1          | 1.4     | 2.4               | 14.2            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 6.5     | 0            | 1.4     | 0                 | 11              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 3.4     | 0            | 3.1     | 0                 | 10.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 68.1    | 0            | 0       | 0                 | 78.5            | 26                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 139.23             | 73.99   | 25.38        | 86.42   | 8.77              | 333.81          | 142                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 23.67              | 9.04    | 20.73        | 4.46    | 8.77              | 66.7            | 141                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.71               | 6.36    | 1.83         | 0.54    | 0                 | 11.45           | 38                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.58              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.52              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 64.9               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 968.5              | 156.71  | 1.08         | 640.11  | 97.2              | 1863.62         | 93                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 541.65             | 1009.57 | 426.6        | 135.19  | 0                 | 2113.02         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 268.21             | 99.29   | 6.48         | 13.5    | 162               | 549.49          | 62                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 298.85             | 339.62  | 21.6         | 17.29   | 0                 | 677.37          | 118                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 44.53              | 87.63   | 35.64        | 13.9    | 0                 | 181.71          | 61                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.44               | 3       | 0.43         | 0.42    | 0                 | 5.3             | 84                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 102.07             | 23.56   | 8.1          | 4.05    | 0                 | 137.78          | 24                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.42    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.53            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 2.71    | 0.22         | 1.51    | 0                 | 6.92            | 77                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.27    | 0.03         | 0.03    | 0                 | 0.51            | 51                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.32    | 0.1          | 0.01    | 0                 | 0.83            | 84                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.39               | 11.33   | 0.51         | 0.2     | 0                 | 13.43           | 117                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 14.13   | 4.85         | 2.42    | 0                 | 28.67           | 43                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.69               | 0.43    | 0            | 1.77    | 0.27              | 4.65            | 104                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 780.1              | 679     | 82.1         | 474.1   | 95.3              | 2110.8          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3285.8             | 2858.3  | 347.6        | 1990.3  | 400               | 8882.2          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35                 | 41.7    | 1.9          | 16.1    | 5.9               | 100.8           | 101                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 22                 | 18.3    | 0.9          | 19.6    | 4                 | 65              | 98                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.7                | 3.3     | 0.2          | 6.7     | 2.4               | 19.5            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 8.1     | 0.3          | 1.4     | 0                 | 15.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.1                | 4.5     | 0.1          | 3.1     | 0                 | 13              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 95.8    | 29.3         | 0       | 0                 | 262.4           | 88                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 112.59             | 91.33   | 16.72        | 58.54   | 8.77              | 287.97          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.32              | 18.41   | 10.12        | 8.34    | 8.77              | 59.99           | 127                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.33               | 9.33    | 0.59         | 0.64    | 0                 | 14.91           | 49                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.1               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.19              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.71              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1202.95            | 285.92  | 36.06        | 1137.24 | 97.2              | 2759.38         | 138                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 686.28             | 1220.07 | 47.28        | 152.41  | 0                 | 2106.06         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 301.15             | 111.13  | 6.19         | 8.74    | 162               | 589.23          | 65                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 479.48             | 427.14  | 23.92        | 11.35   | 0                 | 941.9           | 163                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.79              | 83.99   | 2.4          | 5.77    | 0                 | 182.96          | 61                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.36               | 2.67    | 0.33         | 0.41    | 0                 | 6.79            | 107                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 102.07             | 19.2    | 20.04        | 10.35   | 0                 | 151.67          | 27                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.7                | 0.68    | 0.13         | 1.01    | 0                 | 3.54            | 35                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.06               | 3.74    | 0.14         | 1.98    | 0                 | 8.93            | 100                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.25    | 0.01         | 0.03    | 0                 | 0.61            | 61                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.61               | 0.37    | 0.05         | 0.02    | 0                 | 1.06            | 106                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.42               | 16.1    | 0.1          | 0.51    | 0                 | 18.14           | 157                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 11.52   | 0.93         | 6.2     | 0                 | 25.91           | 38                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.34               | 0.79    | 0.1          | 3.15    | 0.27              | 6.89            | 153                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2064.6             | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8704.9             | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 94.3               | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 50.4               | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 15.7               | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 12.5               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 11.5               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 131.7              | 44                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 315.01             | 133                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 63.34              | 134                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.36              | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | 61                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2469.75            | 123                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2159.39            | 46                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 569.62             | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 771.09             | 133                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 171.81             | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.74               | 90                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 160.44             | 28                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.94               | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.56               | 84                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 55                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.01               | 102                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 10.96              | 95                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 36.6               | 54                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.17               | 137                |