

**Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata ( zmiana konsystencji na papkowatą) 28.07-3.08.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA**

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-07-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna (2) (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: 51 - 65; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-28**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek dodatkowy                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>5. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# zupa krupnik 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. <b>P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%</b>, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. P# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-29**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>3. <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 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>4. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g</b></li> <li>5. 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.)]</li> <li>6. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>5. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kaszka manna na mleku 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%</b>, # Kasza manna 7% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Cukier 2%</li> <li>2. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. P# pasta pomidorowo-jaglana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>#serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-07-30**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>6. P#w filet złocisty/poładwica 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.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa jarzynowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, # <b>Kasza orkiszowa 30%</b> [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> <li>4. #pierogi z serem 250.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, <b>ser</b> twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane <b>jaja</b> płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, <b>gluten pszenny</b>, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy. ]</li> <li>5. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>6. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</li> <li>2. P# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g</b> składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], <b>Buraki gotowane doprawiane iżż 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>6. P#w poładwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-31**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                         | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>5. #parówki z szynki 80.00g<br/>[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). ]</li> <li>6. #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]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# zupa krem wielowarzywny 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rv płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. P# chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. P# pasta z ryby gotowanej 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 37% [składniki: <b>ryba</b>], p# Ser twarogowy półtłusty 33% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-01**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>5. P# ser twarogowy chudy 70.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>4. <b>P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g</b> składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka <b>pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</li> <li>6. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>7. <b>Rw sos warzywny 130.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 150.00g</b> składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-02**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | podwieczorek                                                                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>5. <b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poładwica 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.]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, # <b>Kasza orkiszowa 30%</b> [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>7. <b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy</p> | <p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. <b>#bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%</b>, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# pasta z makreli z marchewką 70.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                      |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4%, # Mąka tortowa typ 450 M<br>4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1%                                                                                                   |                   |
| Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                      |                   |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                              | posiłek dodatkowy |
| 1. P# chleb kawior 150.00g<br>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]<br>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g<br>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%<br>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b> , #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b> ]<br>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b><br>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b> , sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtnacja konserwująca: azotyn sodu.] | 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. <b>P# rosół świąteczny 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b> , Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%<br>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b> , woda, sól]<br>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]<br>5. Brokuły ugotowane 200.00g<br>6. K#o udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%<br>7. <b>Rw sos warzywny 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b> , # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Masło ekstra 2%</b> | 1. <b>Placek biszkoptowy z brzoskwinia 50.00g</b> składniki: #brzoskwinie połówki w syropie Vera 45% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Jaja kurze całe 18%</b> , Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b> ]<br>2. <b>Herbata czarna, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>3. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]<br>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%<br>6. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]<br>7. #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] | 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |                   |



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-28

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 514.2              | 591    | 268.9        | 515.5   | 95.3              | 1985.1          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2175.7             | 2494   | 1137.6       | 2172.8  | 400               | 8380.3          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 21.8               | 37.3   | 10.9         | 20.6    | 5.9               | 96.7            | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 7.3                | 12.2   | 3.9          | 13.8    | 4                 | 41.4            | 63                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 1.7                | 2.7    | 1.9          | 2.8     | 2.4               | 11.7            | 53                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.6                | 4.1    | 0.6          | 4.8     | 0                 | 11.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 2.5    | 0.1          | 4.9     | 0                 | 10.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.8                | 75.7   | 8.8          | 30.8    | 0                 | 117.2           | 39                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 90.79              | 85.46  | 47.88        | 77.77   | 8.77              | 310.69          | 131                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.53              | 8.44   | 20.28        | 3.61    | 8.77              | 55.66           | 119                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 5.25   | 0.99         | 1.49    | 0                 | 9.11            | 31                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.9               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.45              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 58.64              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 674.02             | 160.97 | 81.23        | 683.11  | 97.2              | 1696.55         | 85                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 220.98             | 900.44 | 480.13       | 356.93  | 0                 | 1958.5          | 42                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 73.09              | 53.31  | 214.82       | 35.08   | 162               | 538.32          | 60                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 136.81             | 368.75 | 182.54       | 111.77  | 0                 | 799.88          | 138                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.81              | 68.05  | 40.5         | 28.56   | 0                 | 148.93          | 48                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.51               | 2.03   | 0.41         | 1.19    | 0                 | 4.14            | 65                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 11.25  | 5.86         | 14.8    | 0                 | 42.42           | 8                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.46   | 0.01         | 1.62    | 0                 | 3.14            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.99               | 1.64   | 0.19         | 2.68    | 0                 | 6.51            | 72                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.2    | 0.07         | 0.08    | 0                 | 0.41            | 42                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.26               | 0.26   | 0.33         | 0.1     | 0                 | 0.96            | 97                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.61               | 14.07  | 0.44         | 3.27    | 0                 | 18.4            | 159                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 6.75   | 3.52         | 8.88    | 0                 | 25.45           | 37                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.87               | 0.44   | 0.22         | 1.89    | 0.27              | 4.24            | 94                 |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-29

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 521.4              | 583.2   | 292.8        | 516.3   | 77.7              | 1991.6          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2200.8             | 2455.8  | 1236.8       | 2178.7  | 330.4             | 8402.8          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 21.6               | 32.3    | 10.7         | 14.6    | 12.4              | 91.9            | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11.5               | 13.2    | 4.6          | 12      | 0                 | 41.4            | 63                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.8                | 2.4     | 2.4          | 1.9     | 0                 | 9.6             | 44                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 5.9     | 0.9          | 1.5     | 0                 | 10.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 3.5     | 0.3          | 3.4     | 0                 | 11.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.1                | 87.6    | 12.2         | 0       | 0                 | 101             | 33                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 83.36              | 90.03   | 54.01        | 88.08   | 7.02              | 322.51          | 136                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 6.39               | 15.28   | 34.65        | 4.5     | 7.02              | 67.85           | 144                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.44               | 12.72   | 4.09         | 1.56    | 0                 | 19.81           | 66                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.77              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.13              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 59.1               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 899.39             | 357.8   | 114.69       | 926.69  | 54                | 2352.57         | 118                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 166.87             | 2407.07 | 610.16       | 326.62  | 0                 | 3510.75         | 75                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 39.39              | 129.57  | 305.13       | 22.52   | 0                 | 496.62          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 39.11              | 547.16  | 272.55       | 58.07   | 0                 | 916.91          | 158                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 16.18              | 145.29  | 38.38        | 35.5    | 0                 | 235.37          | 78                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.4                | 4.21    | 0.96         | 1.42    | 0                 | 7.01            | 109                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 4.23               | 77.47   | 15.84        | 15.13   | 0                 | 112.69          | 21                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.6     | 0.02         | 1.01    | 0                 | 2.99            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.01               | 3.21    | 0.79         | 2.18    | 0                 | 8.2             | 91                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.45    | 0.15         | 0.13    | 0                 | 0.79            | 79                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.49    | 0.44         | 0.09    | 0                 | 1.07            | 107                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.22               | 15.8    | 0.65         | 1.23    | 0                 | 17.92           | 156                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 2.54               | 36.69   | 9.5          | 9.08    | 0                 | 57.82           | 85                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.49               | 0.99    | 0.31         | 2.57    | 0.15              | 5.88            | 130                |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-30

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 515.4              | 740.3  | 102.6        | 522.6   | 95.3              | 1976.2          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2175.8             | 3126.8 | 430.8        | 2205.1  | 400               | 8338.6          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 21.7               | 38.6   | 10.8         | 24.4    | 5.9               | 101.6           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11.2               | 13.2   | 2.8          | 12.3    | 4                 | 43.8            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.9                | 5.6    | 1.8          | 2.5     | 2.4               | 15.4            | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 0.9    | 0            | 3.5     | 0                 | 7.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.4                | 0.5    | 0.1          | 4.3     | 0                 | 8.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 17.3   | 0            | 0.3     | 0                 | 145.5           | 49                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 82.51              | 119.43 | 9.99         | 78.76   | 8.77              | 299.48          | 127                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 3.96               | 39.54  | 6.3          | 4.95    | 8.77              | 63.54           | 134                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 5.81   | 3.24         | 0.92    | 0                 | 11.34           | 38                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.12              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 51.17              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1102.42            | 513.98 | 325.8        | 1096.35 | 97.2              | 3135.76         | 157                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 225.93             | 441.15 | 253.8        | 211.45  | 0                 | 1132.33         | 23                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 46.99              | 125.28 | 32.4         | 51.1    | 162               | 417.78          | 47                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 102.16             | 78.98  | 28.8         | 66.34   | 0                 | 276.29          | 48                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 12.26              | 20.57  | 14.4         | 17.89   | 0                 | 65.13           | 22                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.23               | 1.22   | 0.45         | 0.7     | 0                 | 3.6             | 56                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 13.88  | 2.54         | 5.07    | 0                 | 32.01           | 5                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.62               | 0.34   | 0            | 1.06    | 0                 | 3.03            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.17               | 0.61   | 0.35         | 2.33    | 0                 | 5.48            | 61                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.09   | 0.04         | 0.04    | 0                 | 0.23            | 22                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.23               | 0.08   | 0.04         | 0.11    | 0                 | 0.48            | 48                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.54               | 2.22   | 0.38         | 0.28    | 0                 | 3.43            | 29                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 8.33   | 1.52         | 3.04    | 0                 | 19.2            | 28                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.06               | 1.42   | 0.9          | 3.04    | 0.27              | 7.83            | 174                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-31

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 663.4              | 597     | 124.7        | 489.2   | 108.8             | 1983.3          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2787.9             | 2513.2  | 528.4        | 2064.3  | 457.3             | 8351.3          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.4               | 42.8    | 3.9          | 18.7    | 14.8              | 103.8           | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 25                 | 15.6    | 1            | 11.8    | 4                 | 57.5            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 8.8                | 2.7     | 0.1          | 2.2     | 2.7               | 16.6            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 7       | 0            | 4.2     | 0                 | 12.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 4.1     | 0            | 4.4     | 0                 | 11.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 100.6   | 0            | 3       | 0                 | 104.6           | 35                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 86.8               | 75.87   | 25.11        | 77.18   | 3.24              | 268.22          | 114                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 9.97               | 18.77   | 2.52         | 3.35    | 2.7               | 37.32           | 79                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.26               | 9.27    | 0.5          | 0.64    | 0                 | 11.69           | 39                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.09              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.07              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 50.83              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1502.56            | 253.98  | 1.92         | 660.07  | 378               | 2796.55         | 140                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 160.5              | 2335.05 | 82.59        | 172.75  | 0                 | 2750.9          | 59                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 33.13              | 155.69  | 9.51         | 25.66   | 0                 | 224             | 26                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 34.75              | 621.04  | 6.3          | 52.2    | 0                 | 714.31          | 123                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 15.32              | 147.26  | 3.07         | 7.41    | 0                 | 173.07          | 56                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.36               | 3.92    | 0.28         | 0.45    | 0                 | 5.02            | 78                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 4.19               | 61.69   | 1.67         | 10.35   | 0                 | 77.92           | 14                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.6     | 0            | 1.02    | 0                 | 2.64            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.51               | 3.39    | 0.11         | 2.86    | 0                 | 7.89            | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.44    | 0            | 0.03    | 0                 | 0.52            | 54                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.04               | 0.55    | 0.01         | 0.09    | 0                 | 0.71            | 71                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.22               | 20.74   | 0.22         | 0.54    | 0                 | 21.72           | 189                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 2.51               | 37.01   | 1            | 6.2     | 0                 | 46.75           | 69                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.17               | 0.7     | 0            | 1.83    | 1.05              | 6.99            | 155                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-01

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 546.2              | 688.4   | 159.6        | 499.3   | 95.3              | 1989            | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2309.8             | 2901.8  | 675          | 2104.9  | 400               | 8391.6          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 25.5               | 35.7    | 4.8          | 17.4    | 5.9               | 89.4            | 90                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 8.8                | 15.4    | 2.6          | 13.1    | 4                 | 44.2            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2                  | 3.4     | 0.8          | 2.9     | 2.4               | 11.7            | 55                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.1                | 5.6     | 0            | 4.1     | 0                 | 11.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 3.2     | 0            | 4.9     | 0                 | 12.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 2.1                | 64.4    | 0            | 105.7   | 0                 | 172.3           | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 91.71              | 106.42  | 29.26        | 78.61   | 8.77              | 314.79          | 133                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.49              | 19.36   | 19.73        | 3.92    | 8.77              | 67.3            | 143                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.47               | 9.5     | 0.35         | 1.63    | 0                 | 12.96           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.08              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.37              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 59.55              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 687.97             | 727.13  | 69.12        | 707.95  | 97.2              | 2289.38         | 113                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 237.99             | 1064.92 | 0            | 342.86  | 0                 | 1645.78         | 35                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 97.12              | 128.17  | 32.4         | 57.32   | 162               | 477.02          | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 189.19             | 279.96  | 0            | 97.98   | 0                 | 567.13          | 98                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 22.34              | 89.85   | 0            | 18.74   | 0                 | 130.94          | 43                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.57               | 4.11    | 0            | 1.5     | 0                 | 6.19            | 97                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.76               | 105.11  | 0            | 36.67   | 0                 | 148.55          | 26                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.58    | 0            | 1.85    | 0                 | 3.81            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.02               | 2.73    | 0            | 3.31    | 0                 | 8.08            | 90                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.4     | 0            | 0.07    | 0                 | 0.53            | 53                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.34               | 0.42    | 0            | 0.21    | 0                 | 0.99            | 100                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.37               | 4.04    | 0            | 0.74    | 0                 | 5.16            | 44                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.05               | 47.15   | 0            | 22      | 0                 | 73.21           | 109                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.91               | 2.01    | 0.19         | 1.96    | 0.27              | 5.72            | 126                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-02

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 521.5              | 683.1   | 247.9        | 519.4   | 95.3              | 2067.4          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2201.3             | 2869.7  | 1049.2       | 2187.5  | 400               | 8707.9          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 21.3               | 35.3    | 6.4          | 17      | 5.9               | 86.1            | 85                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11.7               | 22.5    | 2.7          | 15.4    | 4                 | 56.5            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.3                | 3.2     | 1.5          | 3.6     | 2.4               | 13.1            | 60                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.7                | 11      | 0.4          | 3.1     | 0                 | 18.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.3                | 6       | 0.1          | 3.9     | 0                 | 14.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.4                | 85.1    | 5.4          | 0.2     | 0                 | 92.1            | 30                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 83.21              | 90.02   | 50.56        | 78.68   | 8.77              | 311.25          | 131                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5.56               | 20.98   | 26.31        | 4.56    | 8.77              | 66.2            | 141                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.43               | 10.71   | 2.4          | 1.31    | 0                 | 15.87           | 53                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.12              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.88              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 917.15             | 408.54  | 58.45        | 770.94  | 97.2              | 2252.29         | 113                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 213.39             | 1765.11 | 580.34       | 207.24  | 0                 | 2766.09         | 59                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 74.17              | 136.04  | 137.32       | 31.04   | 162               | 540.59          | 61                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 93.05              | 410.94  | 127.36       | 49.57   | 0                 | 680.93          | 118                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.18              | 107.69  | 48.72        | 18.1    | 0                 | 185.7           | 61                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.55               | 4.71    | 0.54         | 0.54    | 0                 | 6.35            | 100                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.72              | 85.1    | 9            | 4.82    | 0                 | 111.66          | 20                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.02               | 0.55    | 0.01         | 1.01    | 0                 | 2.6             | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.8                | 4.4     | 0.26         | 2.17    | 0                 | 9.66            | 107                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.29    | 0.07         | 0.04    | 0                 | 0.46            | 47                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.17               | 0.42    | 0.27         | 0.07    | 0                 | 0.95            | 97                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.59               | 12.53   | 0.61         | 0.31    | 0                 | 14.06           | 122                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.63               | 41.27   | 5.4          | 2.89    | 0                 | 57.2            | 84                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.54               | 1.13    | 0.16         | 2.14    | 0.27              | 5.63            | 125                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-03

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 529.7              | 670.6   | 85.1         | 658.3   | 95.3              | 2039.2          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2234.8             | 2828.5  | 360.6        | 2764.6  | 400               | 8588.7          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 21.7               | 52.3    | 1.9          | 22.4    | 5.9               | 104.5           | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.8               | 14.3    | 0.9          | 26.3    | 4                 | 58.5            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.3                | 4.4     | 0.2          | 8.9     | 2.4               | 19.4            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.5                | 3.9     | 0.3          | 1.9     | 0                 | 9.9             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.4                | 2.7     | 0            | 4.2     | 0                 | 11.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 159.6   | 29.3         | 0       | 0                 | 316.7           | 106                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 82.53              | 87.1    | 17.27        | 83.13   | 8.77              | 278.82          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 3.98               | 12.66   | 10.97        | 8.72    | 8.77              | 45.12           | 95                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 8.02    | 0.25         | 0.64    | 0                 | 10.29           | 35                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.07              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.12              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.81              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1111.42            | 264.75  | 13.36        | 1500.84 | 97.2              | 2987.59         | 150                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 225.93             | 1306.14 | 11           | 152.41  | 0                 | 1695.5          | 36                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 46.99              | 134.13  | 3.91         | 8.74    | 162               | 355.78          | 39                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 102.16             | 253.2   | 16.63        | 11.35   | 0                 | 383.35          | 67                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 12.26              | 64.79   | 0.97         | 5.77    | 0                 | 83.81           | 27                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.23               | 2.85    | 0.17         | 0.41    | 0                 | 4.68            | 74                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 91.74   | 18.47        | 10.35   | 0                 | 131.07          | 23                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.96               | 0.82    | 0.13         | 1.35    | 0                 | 4.27            | 43                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.66               | 2.46    | 0.04         | 2.47    | 0                 | 7.64            | 85                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.18    | 0            | 0.03    | 0                 | 0.27            | 27                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.23               | 0.33    | 0.04         | 0.02    | 0                 | 0.63            | 63                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.54               | 5.04    | 0            | 0.51    | 0                 | 6.11            | 53                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 55.04   | 0            | 6.2     | 0                 | 67.55           | 100                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.08               | 0.73    | 0.03         | 4.16    | 0.27              | 7.46            | 166                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2004.5             | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8451.6             | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 96.3               | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 49                 | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 13.9               | 64                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 11.7               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 11.5               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 149.9              | 50                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 300.82             | 127                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 57.57              | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.01              | 44                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 21                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | 56                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2501.53            | 125                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2208.55            | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 435.73             | 49                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 619.83             | 107                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 146.14             | 48                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.28               | 83                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 93.76              | 17                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.21               | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.63               | 85                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.46               | 46                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.83               | 83                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 12.4               | 107                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 49.6               | 73                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.25               | 139                |