

## Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 7-13.07.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-07-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Jadłospis

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

| 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#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [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, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</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. P# zupa kalafiorowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>3. Kasza jaglana ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>4. <b>Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler korzeniowy 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>5. <b>P# sos pietruszkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>6. 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. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> <li>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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#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, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. <b>P# twarożek pomidorowy 60.00g</b> składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: <b>jogurt naturalny 70%(z mleka)</b>, owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]</li> </ol> |

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-08

| 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 250.00g</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#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</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 buraczkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>5. #pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, ziemniaki 34%, woda, <b>ser</b> twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</li> <li>6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rw płatki jaglane na mleku 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%</b>, # płatki jaglane M 30% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa]</li> <li>2. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</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 z tuńczyka i twarogu 60.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%</b>, p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 20.00g [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# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-07-09**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. P# chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</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: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>5. <b># paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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%</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. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> | <p>1. P#d jogodeser szarlotkowy 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>], Cynamon mielony 0%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g 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# twarożek pomidorowy 60.00g</b> składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. <b>#serek homogenizowany waniliowy 150.00g</b> [składniki: <b>serek naturalny</b>, cukier, naturalny aromat waniliowy.]</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-10**

| <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. 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. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>6. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. 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%</li> <li>5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>6. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, # 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. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</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>K# twarożek z brokułem 60.00g</b> składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-11**

| <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. 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# serek wiejski 150.00g<br/>[składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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>Rw zupa krem z marchwi 400.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, # Kasza manna 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>4. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</li> <li>2. <b>#serek homogenizowany waniliowy 150.00g</b> [składniki: <b>serek naturalny</b>, cukier, naturalny aromat waniliowy.]</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) 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 z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: <b>jogurt naturalny</b> 70%(z <b>mleka</b>), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-12**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 (karoten).]</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: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>Rw kurczak w sosie warzywnym 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> | <p>1. P# jogodeser bananowy m 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # Płatki górskie M 13% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> | <p>1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</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 (karoten).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. #we pasta jaglana na słodko 60.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%</p> | <p>1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-13**

| 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>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Masło ekstra 2%</b></p> | <p>1. # biszkopty okrągłe m 50.00g [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)]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

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

| 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              | 491.5              | 743.8   | 136.8        | 527.3   | 108.8             | 2008.4          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2078.7             | 3129.7  | 575.4        | 2225.3  | 457.3             | 8466.5          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 15.6               | 47      | 6.3          | 23.6    | 5.2               | 97.8            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 7.6                | 20.3    | 4.4          | 12.6    | 4                 | 49              | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 1.8                | 3       | 2.4          | 2.4     | 2.4               | 12.1            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 9       | 0            | 4.1     | 0                 | 14.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.1                | 6       | 0            | 4.4     | 0                 | 13.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 91.7    | 0            | 0.6     | 0                 | 93.2            | 31                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 90.73              | 99.3    | 18.85        | 80.08   | 12.82             | 301.8           | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 13.3               | 15.68   | 18.49        | 4.61    | 12.28             | 64.38           | 125                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 12.21   | 1.71         | 0.59    | 0                 | 15.88           | 54                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.74              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.52              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.73              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 893.17             | 299.21  | 97.2         | 1063.68 | 81                | 2434.28         | 122                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1718.74 | 0            | 183.79  | 0                 | 2080.32         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 140.66  | 162          | 61.77   | 0                 | 394.33          | 44                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 701.93  | 0            | 92.04   | 0                 | 822.78          | 142                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 187.94  | 0            | 17.03   | 0                 | 212.74          | 71                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 7.17    | 0            | 0.46    | 0                 | 8.06            | 126                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 66.47   | 0            | 4.62    | 0                 | 81.59           | 15                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.46    | 0            | 1.02    | 0                 | 2.5             | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.98               | 4.56    | 0            | 2.48    | 0                 | 9.03            | 101                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.85    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.93            | 94                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.73    | 0            | 0.16    | 0                 | 0.94            | 95                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 20.48   | 0            | 0.33    | 0                 | 21.34           | 186                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 39.88   | 0            | 2.77    | 0                 | 48.95           | 72                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.48               | 0.83    | 0.27         | 2.95    | 0.22              | 6.08            | 136                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-08

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 540.2              | 582    | 358          | 477     | 133.6             | 2091            | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2280               | 2456.6 | 1516.2       | 2016.7  | 559.5             | 8829.1          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 25.5               | 22.4   | 10.7         | 23.3    | 14.8              | 96.9            | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 12.1               | 11.6   | 3.5          | 8.1     | 6.7               | 42.2            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.1                | 3.6    | 1.7          | 2.2     | 4                 | 14.7            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.6                | 2.3    | 0.4          | 1.7     | 0                 | 6.1             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.1                | 1.3    | 0.1          | 3.1     | 0                 | 7.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.6                | 11.5   | 6.3          | 2.7     | 0                 | 22.2            | 8                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 82.88              | 99.51  | 71.64        | 77.89   | 3.37              | 335.3           | 129                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 5.11               | 25.12  | 27.19        | 3.46    | 3.37              | 64.28           | 126                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.54               | 5.26   | 1.83         | 0.76    | 0                 | 9.41            | 32                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.08              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.62              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 56.3               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1030.16            | 876.04 | 59.94        | 929.25  | 378               | 3273.4          | 164                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 210.07             | 454.18 | 604.26       | 190.96  | 0                 | 1459.48         | 31                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 62.07              | 161.37 | 157.68       | 50.59   | 0                 | 431.71          | 49                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 97.97              | 65     | 143.82       | 58.59   | 0                 | 365.4           | 63                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.05              | 25.76  | 50.76        | 18.53   | 0                 | 106.11          | 35                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.51               | 1.57   | 0.55         | 0.68    | 0                 | 3.32            | 53                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.53              | 8.94   | 9.14         | 12.04   | 0                 | 40.68           | 8                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.02               | 0.23   | 0.01         | 1.02    | 0                 | 2.29            | 22                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.99               | 1.2    | 0.27         | 1.65    | 0                 | 5.12            | 56                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.07   | 0.07         | 0.04    | 0                 | 0.24            | 24                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.18               | 0.09   | 0.3          | 0.09    | 0                 | 0.68            | 68                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.58               | 1.54   | 0.62         | 0.3     | 0                 | 3.05            | 26                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.32               | 5.36   | 5.48         | 7.22    | 0                 | 24.4            | 36                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.86               | 2.43   | 0.16         | 2.58    | 1.05              | 8.18            | 182                |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-09

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 546.1              | 562.2  | 235.9        | 492     | 167.2             | 2003.6          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2299.9             | 2373.3 | 995.7        | 2076    | 704               | 8449            | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 19.7               | 34.2   | 7.6          | 19.1    | 7.4               | 88.1            | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 16.2               | 10.1   | 4.9          | 11.8    | 5.3               | 48.5            | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.6                | 3.7    | 2.3          | 2.1     | 3.4               | 16.1            | 105                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 0.9    | 0.5          | 4.1     | 0                 | 11.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.7                | 0.6    | 0.6          | 4.4     | 0                 | 10.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 37.3               | 17.3   | 0            | 0.6     | 0                 | 55.3            | 18                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 81.22              | 87.07  | 40.9         | 77.56   | 22.38             | 309.16          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 4.42               | 10.18  | 19.21        | 4.34    | 21.6              | 59.76           | 116                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.02               | 7.04   | 1.55         | 0.59    | 0                 | 11.2            | 37                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.48              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 60.52              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 703.45             | 166.99 | 82.04        | 667.68  | 48.6              | 1668.78         | 82                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 332.69             | 655.12 | 85.3         | 183.79  | 0                 | 1256.91         | 27                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 39.86              | 56.03  | 147.01       | 61.77   | 0                 | 304.69          | 33                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 107.62             | 122.18 | 97.45        | 92.04   | 0                 | 419.3           | 73                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 18.54              | 38.96  | 29.03        | 17.03   | 0                 | 103.56          | 35                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.92               | 1.69   | 0.87         | 0.46    | 0                 | 3.96            | 62                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.68              | 56.36  | 0            | 4.62    | 0                 | 73.67           | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.66               | 0.34   | 0            | 1.02    | 0                 | 3.03            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.69               | 0.76   | 0.31         | 2.48    | 0                 | 6.25            | 71                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.26               | 0.14   | 0.09         | 0.04    | 0                 | 0.54            | 53                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.16               | 0.16   | 0.03         | 0.16    | 0                 | 0.52            | 52                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.38               | 2.69   | 0.18         | 0.33    | 0                 | 5.59            | 49                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.61               | 33.81  | 0            | 2.77    | 0                 | 44.2            | 65                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.95               | 0.46   | 0.22         | 1.85    | 0.13              | 4.17            | 93                 |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-10

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 572.2              | 651.1   | 206.9        | 462.3   | 95.3              | 1987.9          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2410.2             | 2750.3  | 870.9        | 1953.3  | 400               | 8384.8          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.4               | 42.2    | 6.8          | 18.3    | 5.9               | 97.9            | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 16.9               | 10.3    | 4.9          | 9       | 4                 | 45.2            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.3                | 3.2     | 2.5          | 1.7     | 2.4               | 14.3            | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.5                | 2.6     | 0            | 2.7     | 0                 | 8.9             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.4                | 2.1     | 0.2          | 3.7     | 0                 | 10.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 134.5   | 0            | 0.5     | 0                 | 262.9           | 88                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 81.14              | 101.37  | 36           | 77.4    | 8.77              | 304.69          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 3.94               | 17.53   | 30.6         | 3.7     | 8.77              | 64.55           | 125                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 8.13    | 4.5          | 1.04    | 0                 | 15.04           | 50                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.42              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.66              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.92              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1075.42            | 366.27  | 101.7        | 657.95  | 97.2              | 2298.55         | 115                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 225.93             | 1172.75 | 301.5        | 238.99  | 0                 | 1939.17         | 41                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 46.99              | 97.34   | 171          | 53.28   | 162               | 530.62          | 59                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 102.16             | 176.51  | 20.25        | 95.43   | 0                 | 394.36          | 67                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 12.26              | 53.25   | 6.75         | 20.43   | 0                 | 92.71           | 30                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.23               | 2.13    | 0.67         | 0.6     | 0                 | 4.64            | 72                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 10.46   | 17.25        | 18.05   | 0                 | 56.26           | 10                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.96               | 0.35    | 0            | 1.02    | 0                 | 3.34            | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.66               | 1.06    | 0.85         | 2.13    | 0                 | 6.72            | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.16    | 0.06         | 0.05    | 0                 | 0.33            | 33                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.23               | 0.18    | 0.05         | 0.16    | 0                 | 0.63            | 63                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.54               | 3.21    | 0.36         | 0.36    | 0                 | 4.49            | 39                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 6.27    | 10.35        | 10.83   | 0                 | 33.75           | 49                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.98               | 1.01    | 0.28         | 1.82    | 0.27              | 5.74            | 128                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-11

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 578.7              | 563.9   | 228.7        | 564.6   | 108.8             | 2044.9          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2439.8             | 2374.9  | 964.5        | 2379.1  | 457.3             | 8615.8          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 27.7               | 33      | 8.3          | 18      | 5.2               | 92.4            | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 15.3               | 13      | 5.6          | 15.7    | 4                 | 53.8            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 5.9                | 2.6     | 3.4          | 2.1     | 2.4               | 16.5            | 107                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 5.9     | 0            | 6.5     | 0                 | 14.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.2                | 3.2     | 0            | 5.8     | 0                 | 13.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 9.3     | 0            | 0       | 0                 | 10.2            | 3                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 83.16              | 84.02   | 36.69        | 88.63   | 12.82             | 305.34          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 7.09               | 21.42   | 35.73        | 4.82    | 12.28             | 81.35           | 157                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 11.02   | 1.26         | 1.95    | 0                 | 15.6            | 53                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.87              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.14              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1042.57            | 215.78  | 48.6         | 674.59  | 81                | 2062.55         | 103                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 2055.13 | 0            | 283.37  | 0                 | 2516.29         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 341.22  | 0            | 27.84   | 0                 | 398.96          | 44                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 421.35  | 0            | 31.38   | 0                 | 481.55          | 83                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 127.23  | 0            | 21.52   | 0                 | 156.52          | 52                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 3.37    | 0            | 0.73    | 0                 | 4.53            | 72                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 52.96   | 0            | 7.37    | 0                 | 70.83           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.01    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.38            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 2.78    | 0            | 3.52    | 0                 | 8.78            | 98                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.4     | 0            | 0.06    | 0                 | 0.49            | 50                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.57    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.66            | 67                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 5.01    | 0            | 0.55    | 0                 | 6.09            | 54                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 31.77   | 0            | 4.42    | 0                 | 42.5            | 63                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.89               | 0.59    | 0.13         | 1.87    | 0.22              | 5.15            | 115                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-12

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 515.4              | 630.5   | 324.5        | 459.9   | 108.8             | 2039.3          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2178.2             | 2654.1  | 1368.2       | 1945.7  | 457.3             | 8603.7          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 18.3               | 34.4    | 11.5         | 13.2    | 14.8              | 92.4            | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 9.5                | 17.7    | 7.1          | 6.9     | 4                 | 45.4            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.7                | 4.4     | 3.1          | 1.4     | 2.7               | 15.5            | 98                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 5.8     | 0.9          | 1.4     | 0                 | 9.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.1                | 3.5     | 1            | 3.1     | 0                 | 10.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 62.2    | 0            | 0       | 0                 | 63.1            | 21                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 89.65              | 86.87   | 55.45        | 86.42   | 3.24              | 321.65          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 13.38              | 9.67    | 26.96        | 4.46    | 2.7               | 57.19           | 111                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 7.12    | 4.01         | 0.54    | 0                 | 13.04           | 44                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.28              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.79              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.92              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 709.57             | 166.93  | 106.38       | 639.95  | 378               | 2000.84         | 99                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1054.15 | 491.93       | 135.15  | 0                 | 1859.03         | 39                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 82.14   | 197.64       | 12.53   | 0                 | 322.21          | 35                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 340.52  | 173.88       | 17.29   | 0                 | 560.5           | 97                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 91.64   | 76.14        | 13.53   | 0                 | 189.09          | 62                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 3.28    | 1.76         | 0.38    | 0                 | 5.85            | 92                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 26.33   | 6.75         | 4.05    | 0                 | 47.63           | 9                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.46    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.48            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.98               | 2.78    | 0.69         | 1.51    | 0                 | 6.98            | 78                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.29    | 0.17         | 0.03    | 0                 | 0.54            | 55                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.32    | 0.13         | 0.01    | 0                 | 0.52            | 53                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 11.74   | 0.72         | 0.2     | 0                 | 13.2            | 115                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 15.79   | 4.05         | 2.42    | 0                 | 28.57           | 42                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.97               | 0.46    | 0.29         | 1.77    | 1.05              | 5               | 111                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-13

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 557.9              | 721.6   | 170.5        | 545.3   | 95.3              | 2090.8          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2351.2             | 3036.5  | 720.8        | 2298.5  | 400               | 8807.1          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.4               | 46.9    | 4            | 16.5    | 5.9               | 97.8            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 15.3               | 20.3    | 3.1          | 14.2    | 4                 | 57.1            | 102                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4                  | 3.7     | 0.5          | 2.6     | 2.4               | 13.4            | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 9       | 0            | 5.2     | 0                 | 17.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.4                | 5       | 0            | 4.9     | 0                 | 13.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 111.5   | 0            | 58.5    | 0                 | 297.9           | 100                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 81.12              | 92.58   | 31.95        | 89.19   | 8.77              | 303.62          | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 3.91               | 19.2    | 16.2         | 5.91    | 8.77              | 54.01           | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 9.94    | 0.58         | 3.06    | 0                 | 14.96           | 50                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.68              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.32              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1066.42            | 310.52  | 82.8         | 715.22  | 97.2              | 2272.17         | 114                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 225.93             | 1345.85 | 0            | 517.51  | 0                 | 2089.3          | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 46.99              | 118.14  | 0            | 61.49   | 162               | 388.63          | 43                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 102.16             | 484.43  | 0            | 94.61   | 0                 | 681.2           | 118                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 12.26              | 93.23   | 0            | 27.17   | 0                 | 132.67          | 44                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.23               | 2.91    | 0            | 1.34    | 0                 | 5.48            | 85                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 21.58   | 0            | 22.41   | 0                 | 54.5            | 10                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.62               | 0.82    | 0            | 1.29    | 0                 | 3.74            | 37                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.17               | 4.08    | 0            | 3.46    | 0                 | 9.72            | 107                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.27    | 0            | 0.09    | 0                 | 0.42            | 42                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.23               | 0.41    | 0            | 0.15    | 0                 | 0.8             | 81                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.54               | 18.57   | 0            | 1.53    | 0                 | 20.65           | 179                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 12.95   | 0            | 13.44   | 0                 | 32.7            | 48                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.96               | 0.86    | 0.23         | 1.98    | 0.27              | 5.68            | 126                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2038               | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8593.7             | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 94.8               | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 48.8               | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 14.7               | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 11.8               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 11.4               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 115                | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 311.65             | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 63.65              | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.59              | 46                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 19                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | 24                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | 57                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2287.22            | 114                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1885.79            | 40                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 395.88             | 44                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 532.16             | 92                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 141.91             | 47                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.12               | 80                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 60.73              | 11                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.82               | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.51               | 84                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.5                | 50                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.68               | 68                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 10.63              | 93                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 36.44              | 54                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 5.71               | 127                |