

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | posiłek dodatkowy                                                                                                                  |
| 1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<br>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%<br>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> | 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. P# zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%<br>3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% | 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b> ], Cynamon mielony 1% | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<br>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # | 1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b> , sól.] |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>10%, #Kawa zbożowa naturalna 3%</b> [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. P#w połędwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>kasza bulgur z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>6. <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 ]</p> |  | <p>Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g</b> składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-08**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>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.)]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Twarożek - gzik 200.00g</b> składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> | <p>1. P#c makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 23%, p# Makaron pełne ziarno 15% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Słonecznik nasiona 15.00g</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 graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 60.00g</b> składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**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 graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <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%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, # <b>Kasza orkiszowa 30%</b> [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p> <p>4. <b>P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 160.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> | <p>1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Dynia pestki 15.00g</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 graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</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>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</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: 4 - Czwartek, 2025-07-10**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>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.)]</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa meksykańska 300.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> | <p>1. K#d koktajl pietruszkowy 300.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</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 graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. <b>K# twarożek z brokułem 100.00g</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%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-11**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>3. <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>4. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>5. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa kapuśniak 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>4. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia 27%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P#c kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 300.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, # <b>Kasza orkiszowa 9%</b> [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], p# Jogurt naturalny 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>2. Słonecznik prażony s 5.00g</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 graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</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. P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-12**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | posiłek dodatkowy                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# chłodnik z jajkiem 400.00g</b> składniki: <b>p# Kefir 29%</b> [składniki: <b>Mleko</b>, białka</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 300.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</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 graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. P# tłuszcz roślinny do</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> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</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# serek homogenizowany naturalny 60.00g [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</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><b>mleka</b>, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 7%</b>, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0%</p> <p>3. # makaron pełnoziarnisty ugotowany m 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</p> |  | <p>smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g</b> składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%</p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-13**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>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.)]</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <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>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 300.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</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              | 482.7              | 653     | 272          | 476     | 108.8             | 1992.6          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2031.8             | 2749.8  | 1143.8       | 2001.2  | 457.3             | 8384.2          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.8               | 44.5    | 13.8         | 22      | 14.8              | 120.2           | 121                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11.5               | 17.2    | 9.1          | 13.2    | 4                 | 55.3            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.8                | 2.3     | 4.6          | 3       | 2.7               | 15.6            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.5                | 7.6     | 0.7          | 4.1     | 0                 | 14.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.6                | 4.4     | 0.7          | 6.2     | 0                 | 17.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 90      | 0            | 5       | 0                 | 96              | 32                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 75.01              | 83.91   | 34.41        | 72.33   | 3.24              | 268.92          | 114                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.13               | 12.47   | 15.95        | 2.91    | 2.7               | 38.18           | 81                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.53              | 8.01    | 1.86         | 10.55   | 0                 | 30.95           | 103                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.28              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.87              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 44.85              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1477.45            | 483.41  | 175.33       | 1366.04 | 378               | 3880.25         | 194                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 502.95             | 1212.54 | 102.33       | 528.33  | 0                 | 2346.16         | 50                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 69.58              | 120.5   | 304.56       | 89.34   | 0                 | 583.99          | 65                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 282.07             | 460.66  | 116.9        | 338.27  | 0                 | 1197.92         | 206                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 94.79              | 98.38   | 34.83        | 111.95  | 0                 | 339.95          | 111                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.66               | 2.56    | 1.05         | 3.91    | 0                 | 11.18           | 174                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 13.64              | 51.49   | 0            | 13.1    | 0                 | 78.25           | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.34    | 0            | 1.37    | 0                 | 3.07            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.46               | 3.26    | 0.37         | 3.32    | 0                 | 10.43           | 116                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.33               | 0.26    | 0.11         | 0.31    | 0                 | 1.02            | 102                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.17               | 0.38    | 0.03         | 0.23    | 0                 | 0.82            | 83                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.62               | 17.63   | 0.22         | 5.38    | 0                 | 28.86           | 251                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.19               | 29.72   | 0            | 7.86    | 0                 | 45.78           | 68                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.1                | 1.34    | 0.48         | 3.79    | 1.05              | 9.7             | 216                |

## 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              | 526                | 659.6  | 207.7        | 480.9   | 95.3              | 1969.7          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2211.3             | 2787.2 | 867.8        | 2018.9  | 400               | 8285.4          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.5               | 44.3   | 9.3          | 20.3    | 5.9               | 104.4           | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.2               | 12     | 10.5         | 16.1    | 4                 | 58              | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.7                | 5.6    | 1.2          | 2.7     | 2.4               | 15.8            | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.5                | 2.8    | 2.9          | 3.2     | 0                 | 11.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.6                | 0.8    | 4.9          | 5.7     | 0                 | 17.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.1                | 38.7   | 0            | 65.2    | 0                 | 105.1           | 35                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 78.04              | 94.62  | 21.12        | 68.4    | 8.77              | 270.97          | 115                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5.53               | 14.48  | 3.37         | 2.36    | 8.77              | 34.54           | 74                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.66              | 2.36   | 4.32         | 9.83    | 0                 | 27.18           | 91                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.06              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 31.32              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 47.62              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1405.37            | 252.73 | 22.72        | 799.24  | 97.2              | 2577.27         | 129                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 493.12             | 644.34 | 308.77       | 505.4   | 0                 | 1951.64         | 42                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 73.59              | 224.21 | 67.09        | 57.72   | 162               | 584.62          | 64                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 291.83             | 420.74 | 139.74       | 302.72  | 0                 | 1155.05         | 199                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 96.55              | 42.78  | 62.23        | 95.22   | 0                 | 296.79          | 97                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.51               | 1.9    | 1.18         | 4.09    | 0                 | 10.69           | 167                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 57.18              | 16.31  | 28.69        | 13.69   | 0                 | 115.89          | 20                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.9    | 0            | 1.66    | 0                 | 3.92            | 40                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.96               | 0.51   | 4.16         | 3.55    | 0                 | 12.19           | 136                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.13   | 0.19         | 0.33    | 0                 | 0.98            | 98                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.19               | 0.8    | 0.09         | 0.24    | 0                 | 1.32            | 132                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.86               | 3.53   | 1.19         | 5.61    | 0                 | 16.2            | 141                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 34.31              | 9.78   | 17.21        | 8.21    | 0                 | 69.53           | 103                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.9                | 0.7    | 0.06         | 2.22    | 0.27              | 6.44            | 142                |

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              | 501.4              | 609.5   | 202.5        | 487.7   | 108.8             | 1910.1          | 94                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2104.7             | 2564.4  | 845.7        | 2049.4  | 457.3             | 8021.8          | 94                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 19.5               | 36.7    | 10.1         | 21.3    | 14.8              | 102.6           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.9               | 16.2    | 10.4         | 14.6    | 4                 | 62.3            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.6                | 2.5     | 3.6          | 2.6     | 2.7               | 16.1            | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.3                | 4.3     | 1.9          | 5.1     | 0                 | 17.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.1                | 6.9     | 2.9          | 7       | 0                 | 23.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 37.3               | 51      | 0            | 0.6     | 0                 | 89              | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 73.11              | 84.76   | 19.03        | 72.69   | 3.24              | 252.85          | 107                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 3.76               | 11.67   | 13.42        | 4.97    | 2.7               | 36.54           | 78                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.86              | 11.53   | 3.95         | 10.35   | 0                 | 36.71           | 122                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.37              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 32.27              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 41.36              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 685.18             | 135.3   | 173.43       | 905.01  | 378               | 2276.93         | 114                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 587.21             | 1354.56 | 363.15       | 572.14  | 0                 | 2877.07         | 61                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 82.25              | 138.2   | 200.2        | 100.47  | 0                 | 521.14          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 361.78             | 469.77  | 186.75       | 338.46  | 0                 | 1356.76         | 233                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 105.57             | 144.5   | 87.3         | 95.6    | 0                 | 432.97          | 142                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.03               | 3.51    | 2.47         | 3.8     | 0                 | 13.82           | 216                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.21              | 87.34   | 2.54         | 16.92   | 0                 | 117.02          | 20                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.66               | 0.34    | 0            | 1.36    | 0                 | 3.37            | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.31               | 6.64    | 3.08         | 4.28    | 0                 | 17.32           | 193                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.54               | 0.43    | 0.06         | 0.33    | 0                 | 1.38            | 138                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.28               | 0.38    | 0.08         | 0.26    | 0                 | 1.01            | 102                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 7.13               | 11.15   | 0.59         | 5.74    | 0                 | 24.64           | 214                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.12               | 52.4    | 1.52         | 10.15   | 0                 | 70.21           | 104                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.9                | 0.37    | 0.48         | 2.51    | 1.05              | 5.69            | 127                |

## 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              | 529.8              | 711.7  | 191.7        | 512.3   | 95.3              | 2040.9          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2224.6             | 2987.6 | 809.3        | 2154.7  | 400               | 8576.4          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.3               | 40.9   | 8.2          | 26.5    | 5.9               | 106             | 106                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.6               | 25.6   | 3.7          | 13.9    | 4                 | 65              | 99                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.4                | 3.9    | 2.3          | 2.6     | 2.4               | 15.7            | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 11.3   | 0            | 4.5     | 0                 | 19.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.9                | 6.7    | 0            | 6.7     | 0                 | 19.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 126.3  | 0            | 0.8     | 0                 | 255             | 85                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 73.57              | 84.44  | 31.88        | 75.52   | 8.77              | 274.2           | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 3.87               | 18.19  | 27.08        | 6.19    | 8.77              | 64.11           | 135                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.53              | 10.11  | 1.53         | 10.6    | 0                 | 32.78           | 109                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.87              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 28.57              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 50.56              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1060.3             | 509.94 | 70.73        | 1059.27 | 97.2              | 2797.46         | 140                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 551.1              | 765.08 | 355.5        | 634.48  | 0                 | 2306.17         | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 86.68              | 52.55  | 5.4          | 115.02  | 162               | 421.65          | 48                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 355.42             | 176.6  | 18           | 400.25  | 0                 | 950.28          | 163                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 99.29              | 61.31  | 29.7         | 105.54  | 0                 | 295.85          | 98                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.47               | 1.66   | 0.35         | 3.87    | 0                 | 10.36           | 163                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.64              | 6.17   | 6.75         | 80.33   | 0                 | 106.91          | 18                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.96               | 0.48   | 0            | 1.36    | 0                 | 3.81            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.65               | 3.94   | 0.18         | 5       | 0                 | 12.78           | 143                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.35               | 0.22   | 0.03         | 0.34    | 0                 | 0.95            | 95                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.35               | 0.12   | 0.08         | 0.4     | 0                 | 0.97            | 97                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.64               | 4.03   | 0.42         | 6.12    | 0                 | 16.22           | 141                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.19               | 3.7    | 4.05         | 48.2    | 0                 | 64.14           | 94                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.94               | 1.41   | 0.19         | 2.94    | 0.27              | 6.99            | 155                |

## 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              | 542                | 539.7  | 196          | 539.1   | 99.9              | 1917            | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2278.1             | 2263.1 | 819.3        | 2263    | 416.7             | 8040.3          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 27.7               | 34.8   | 7.2          | 17.6    | 7.2               | 94.6            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.2               | 21     | 9.4          | 18.1    | 6.3               | 71.1            | 108                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6                  | 2.5    | 1.1          | 2.5     | 4.3               | 16.5            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.5                | 10.6   | 3.6          | 7.5     | 0                 | 24.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.7                | 6      | 1.9          | 8.3     | 0                 | 22              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 23.1   | 0            | 0       | 0                 | 24              | 8                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 76.72              | 57.35  | 22.65        | 82.24   | 3.6               | 242.57          | 103                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 7.82               | 11.98  | 6.34         | 5.3     | 3.6               | 35.05           | 74                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.89              | 9.39   | 4.3          | 11.71   | 0                 | 36.31           | 120                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.59              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 38.51              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 40.9               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1025.2             | 158.58 | 30.03        | 674.32  | 36                | 1924.15         | 97                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 490.8              | 1193.7 | 408.11       | 671.72  | 0                 | 2764.35         | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 71.38              | 153.26 | 56.69        | 66.54   | 0                 | 347.88          | 38                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 286.57             | 376.09 | 52.15        | 277.8   | 0                 | 992.63          | 171                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 96.14              | 142.74 | 52.5         | 100.09  | 0                 | 391.49          | 129                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.7                | 4.19   | 1.01         | 4.07    | 0                 | 12.99           | 204                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 59.02              | 45.78  | 14.26        | 19.67   | 0                 | 138.74          | 24                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 1.05   | 0            | 1.35    | 0                 | 3.75            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.05               | 4.29   | 2.53         | 5.32    | 0                 | 16.21           | 180                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.32               | 0.38   | 0.16         | 0.34    | 0                 | 1.21            | 122                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.2                | 0.47   | 0.04         | 0.14    | 0                 | 0.86            | 87                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.87               | 5.68   | 0.91         | 5.97    | 0                 | 18.44           | 160                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 35.41              | 27.47  | 8.55         | 11.8    | 0                 | 83.24           | 123                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.84               | 0.44   | 0.08         | 1.87    | 0.1               | 4.81            | 107                |

## 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              | 504.2              | 594.8   | 248.7        | 570.8   | 95.3              | 2014            | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2118.7             | 2503.9  | 1046.1       | 2392.6  | 400               | 8461.5          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 22.5               | 44.5    | 7.3          | 18.2    | 5.9               | 98.6            | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.4               | 17.3    | 6.2          | 22.6    | 4                 | 65.7            | 98                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.6                | 4.7     | 0.8          | 2.8     | 2.4               | 17.4            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.5                | 5.5     | 1.2          | 8       | 0                 | 17.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.6                | 2.8     | 3.8          | 8.6     | 0                 | 20.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 134.9   | 0            | 0.3     | 0                 | 136.2           | 45                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 73.82              | 67.93   | 43.78        | 78.28   | 8.77              | 272.61          | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.78               | 21.3    | 3.78         | 4.78    | 8.77              | 43.43           | 92                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.21              | 5.42    | 6.15         | 9.76    | 0                 | 31.55           | 106                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.48              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 30.1               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 50.42              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1037.8             | 350     | 14.48        | 741.83  | 97.2              | 2241.33         | 113                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 420.6              | 1048.99 | 536.36       | 479.85  | 0                 | 2485.82         | 52                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 73.63              | 164.54  | 42.7         | 65.59   | 162               | 508.46          | 56                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 284.77             | 366.77  | 233.34       | 316.09  | 0                 | 1200.98         | 206                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 110.54             | 74.19   | 103.67       | 95.79   | 0                 | 384.21          | 125                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.61               | 3.46    | 1.75         | 3.55    | 0                 | 12.38           | 193                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.52               | 66.28   | 21.82        | 57      | 0                 | 151.63          | 27                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.5     | 0            | 1.35    | 0                 | 3.21            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.04               | 2.68    | 3.87         | 5.95    | 0                 | 15.55           | 173                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.17    | 0.4          | 0.31    | 0                 | 1.2             | 121                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.16               | 0.4     | 0.09         | 0.24    | 0                 | 0.91            | 91                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.28               | 12.58   | 3.93         | 5.88    | 0                 | 27.68           | 240                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.91               | 39.77   | 13.09        | 34.19   | 0                 | 90.98           | 135                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.88               | 0.97    | 0.04         | 2.06    | 0.27              | 5.6             | 124                |

## 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              | 529.4              | 673.6   | 189.1        | 515.3   | 99.9              | 2007.4          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2222.4             | 2834.5  | 798.7        | 2161.1  | 416.7             | 8433.4          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.3               | 46.5    | 21.5         | 20.9    | 7.2               | 120.6           | 121                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.6               | 19.1    | 3.9          | 19.3    | 6.3               | 66.4            | 101                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.4                | 2.7     | 0.3          | 5.8     | 4.3               | 17.7            | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 8.7     | 0.7          | 1.9     | 0                 | 15.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.9                | 5       | 2.5          | 4.5     | 0                 | 18              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 107.7   | 0            | 0       | 0                 | 235.5           | 79                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 73.71              | 83.45   | 17.34        | 68.94   | 3.6               | 247.05          | 104                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 3.42               | 18.03   | 14.51        | 2.79    | 3.6               | 42.37           | 90                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 11.11              | 9.1     | 0.83         | 9.4     | 0                 | 30.46           | 101                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.35              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 32.97              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 39.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1061.65            | 309.02  | 64.01        | 1144.08 | 36                | 2614.77         | 130                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 530.4              | 1331.56 | 204.93       | 473.53  | 0                 | 2540.44         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 95.68              | 106.15  | 17.68        | 44.38   | 0                 | 263.9           | 30                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 354.52             | 474.66  | 77.69        | 265.51  | 0                 | 1172.39         | 202                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 98.84              | 92.06   | 33.35        | 92.35   | 0                 | 316.62          | 103                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.6                | 2.9     | 0.57         | 3.43    | 0                 | 11.51           | 180                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.75              | 21.5    | 8.7          | 11.62   | 0                 | 54.59           | 10                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.96               | 0.8     | 0            | 1.01    | 0                 | 3.78            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.22               | 4.05    | 1.96         | 2.87    | 0                 | 12.12           | 135                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.33               | 0.27    | 0.17         | 0.32    | 0                 | 1.1             | 111                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.34               | 0.4     | 0.04         | 0.12    | 0                 | 0.91            | 91                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.32               | 18.56   | 0.77         | 5.59    | 0                 | 30.25           | 263                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.65               | 12.9    | 5.22         | 6.97    | 0                 | 32.75           | 48                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.94               | 0.85    | 0.17         | 3.17    | 0.1               | 6.53            | 146                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 1978.8             | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8314.7             | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 106.7              | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 63.4               | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 16.4               | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 17.3               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 19.7               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 134.4              | 45                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 261.31             | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 42.03              | 89                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 32.28              | 107                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 23                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 32                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | 45                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2616.02            | 131                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2467.38            | 52                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 461.66             | 51                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1146.57            | 197                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 351.13             | 115                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 11.85              | 185                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 109                | 19                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.56               | 36                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 13.8               | 154                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 1.12               | 112                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.97               | 98                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 23.18              | 201                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 65.23              | 96                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.54               | 145                |