

Plan żywieniowy: 4. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 14-20.07.2025 rok Pilotaż DP

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-07-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                    |
| 1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b><br>2. P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]<br>3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b> , E300, ]<br>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] | 1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%<br>2. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%<br>3. <b>Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler korzeniowy 20%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 7%<br>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> | 1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] | 1. P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]<br>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]<br>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g<br>4. <b>Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 70.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, <b>Seler korzeniowy 22%</b> , p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii | 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [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>8. <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><b>spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. 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>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |
| <b>Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-15</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>podwieczorek</b>                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                            |
| <p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, # Kasza manna 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</p> <p>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>4. 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),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>1. <b>P# zupa krem wielowarzywny 345.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. P# sos pomidorowy z włoszczyzną 200.00g składniki:</p> | <p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> | <p>1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta twarogowa z buraczkciem 60.00g</b> składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie</p> | <p>1. <b>#serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# w polędwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <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>Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></p> <p>6. 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>fermentacji kwasu mlekowego], <b>Buraki gotowane doprawiane iż 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>                                                                                                    |                                                                                                                                          |
| <b>Dzień: 3 - Środa, 2025-07-16</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                     | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                 |
| <p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1. <b>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki</p>                                                                                                                                                                   | <p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> | <p>1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> | <p>1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>(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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <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>100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> |  | <p>4. P# pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-17**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. P# chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>4. 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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [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>8. <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>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>6. 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>1. Brzoskwinia 60.00g</p> | <p>1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. #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>5. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-18**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | posiłek dodatkowy                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, # Kasza manna 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>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> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, # <b>Kasza orkiszowa 30%</b> [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>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>Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: <b>ryba</b>], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-19**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | podwieczorek                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b># domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>7. 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>8. <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>1. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. P# sos szpinakowo- śmietanowy 2wer. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Czosnek 1%</p> <p>6. 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>1. P# jogurt z gotowanymi płatkami jaglanymi z jabłkiem(gotowanym) 300.00g składniki: Jabłko 50%, p# Jogurt naturalny 35% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki jaglane 15%</p> | <p>1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>4. 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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

## Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-20

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | pośilek dodatkowy                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>P# chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka <b>pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</li> <li>P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g</b> składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 12%, Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>#serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-14

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 874.9              | 533.9   | 41.5         | 435.8   | 95.3              | 1981.5          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3687.9             | 2239.1  | 175.4        | 1837.2  | 400               | 8339.7          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 36.1               | 38.3    | 0.3          | 16.4    | 5.9               | 97.2            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 22.3               | 21.1    | 0.3          | 11.3    | 4                 | 59.2            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.9                | 3.2     | 0            | 2.3     | 2.4               | 12.9            | 58                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 9.1                | 9.5     | 0            | 3.8     | 0                 | 22.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 7.6                | 5.9     | 0            | 4.3     | 0                 | 17.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.1               | 134.1   | 0            | 20.9    | 0                 | 166.2           | 56                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 134.86             | 51.08   | 10.08        | 67.97   | 8.77              | 272.77          | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 17.88              | 13.29   | 9.72         | 3.29    | 8.77              | 52.96           | 113                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.07               | 7.2     | 1.71         | 1.78    | 0                 | 15.78           | 53                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.75              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.61              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.64              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1121.24            | 308.55  | 0            | 601.75  | 97.2              | 2128.75         | 106                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 682.39             | 1375.65 | 0            | 314.54  | 0                 | 2372.6          | 51                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 323.8              | 78.29   | 0            | 32.32   | 162               | 596.42          | 67                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 501.92             | 210.27  | 0            | 86.5    | 0                 | 798.7           | 138                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.5               | 64.91   | 0            | 24.8    | 0                 | 180.21          | 59                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.68               | 2.2     | 0            | 0.91    | 0                 | 5.81            | 91                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 13.4               | 34.5    | 0            | 7.47    | 0                 | 55.39           | 9                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.4     | 0            | 1.43    | 0                 | 2.94            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.77               | 3.71    | 0            | 2.18    | 0                 | 10.68           | 118                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.2     | 0            | 0.06    | 0                 | 0.58            | 59                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.2     | 0            | 0.08    | 0                 | 0.91            | 92                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.49               | 4.8     | 0            | 2.2     | 0                 | 8.5             | 74                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.04               | 20.7    | 0            | 4.48    | 0                 | 33.23           | 50                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.11               | 0.85    | 0            | 1.67    | 0.27              | 5.32            | 117                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 825                | 512.2  | 105          | 477.9   | 77.7              | 1998            | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3488.5             | 2156.2 | 445.2        | 2017.1  | 330.4             | 8437.7          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.5               | 23.6   | 1            | 16.8    | 12.4              | 87.5            | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.1               | 15     | 0.3          | 10.9    | 0                 | 39.4            | 60                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.9                | 4.1    | 0.1          | 2       | 0                 | 11.3            | 52                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.3                | 5.7    | 0            | 3.5     | 0                 | 12.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 2.3    | 0            | 4.3     | 0                 | 10.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 15.3               | 154.5  | 0            | 0.3     | 0                 | 170.2           | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 144.8              | 72.33  | 25.38        | 78.49   | 7.02              | 328.02          | 139                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 26.03              | 11.2   | 20.73        | 4.73    | 7.02              | 69.72           | 148                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.18               | 3.69   | 1.83         | 0.92    | 0                 | 9.63            | 32                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.36              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 12.84              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 63.8               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1303.34            | 213.06 | 1.08         | 664.35  | 54                | 2235.84         | 112                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 673.05             | 681.72 | 426.6        | 211.45  | 0                 | 1992.82         | 42                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 389.85             | 99.61  | 6.48         | 51.1    | 0                 | 547.05          | 61                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 371.46             | 232.63 | 21.6         | 66.34   | 0                 | 692.04          | 119                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 56.48              | 47.13  | 35.64        | 17.89   | 0                 | 157.15          | 52                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.48               | 2.58   | 0.43         | 0.7     | 0                 | 5.2             | 81                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.91              | 29.1   | 8.1          | 5.07    | 0                 | 55.19           | 9                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 1.13   | 0            | 1.06    | 0                 | 3.29            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.43               | 1.68   | 0.22         | 2.33    | 0                 | 6.67            | 75                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.2                | 0.14   | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.43            | 42                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.55               | 0.38   | 0.1          | 0.11    | 0                 | 1.15            | 115                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.38               | 3.47   | 0.51         | 0.28    | 0                 | 5.65            | 48                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.74               | 17.46  | 4.85         | 3.04    | 0                 | 33.11           | 49                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.62               | 0.59   | 0            | 1.84    | 0.15              | 5.58            | 124                |

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-16

| 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              | 830.4              | 603.6   | 61.5         | 499.5   | 108.8             | 2103.9          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3508.2             | 2540.1  | 260.5        | 2107.1  | 457.3             | 8873.5          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 31.4               | 32.6    | 0.9          | 15.3    | 14.8              | 95.2            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.4               | 16.6    | 0.3          | 12.3    | 4                 | 48.8            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5                  | 6.9     | 0            | 3.1     | 2.7               | 17.8            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 5.4     | 0            | 1.7     | 0                 | 10.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 2.1     | 0            | 3.2     | 0                 | 9.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 115.4   | 0            | 0.1     | 0                 | 125.9           | 41                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 143.17             | 85.33   | 14.31        | 82.04   | 3.24              | 328.1           | 139                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 24.18              | 17.71   | 14.13        | 3.35    | 2.7               | 62.08           | 131                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.42               | 8.98    | 1.26         | 0.73    | 0                 | 14.4            | 47                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.91              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.51              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.58              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1278.82            | 256.18  | 0            | 798.95  | 378               | 2711.97         | 136                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 541.65             | 1471.43 | 0            | 142.34  | 0                 | 2155.43         | 46                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 268.21             | 133.98  | 0            | 13.65   | 0                 | 415.85          | 47                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 298.85             | 413.8   | 0            | 19.25   | 0                 | 731.91          | 126                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 44.53              | 93.06   | 0            | 16.59   | 0                 | 154.18          | 51                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.44               | 2.73    | 0            | 0.4     | 0                 | 4.58            | 72                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 45.37   | 0            | 4.29    | 0                 | 61.73           | 11                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.35    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.46            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 2.47    | 0            | 1.61    | 0                 | 6.55            | 72                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.28    | 0            | 0.03    | 0                 | 0.48            | 47                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.39    | 0            | 0.01    | 0                 | 0.8             | 81                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.39               | 13.53   | 0            | 0.21    | 0                 | 15.14           | 132                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 14.98   | 0            | 2.57    | 0                 | 24.8            | 37                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.55               | 0.71    | 0            | 2.21    | 1.05              | 6.77            | 150                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-17

| 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              | 725.5              | 613    | 26.7         | 540.2   | 95.3              | 2000.8          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3064.4             | 2581.7 | 113.1        | 2276.1  | 400               | 8435.4          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 36.1               | 32.5   | 0.5          | 17.5    | 5.9               | 92.8            | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.1               | 16.8   | 0.1          | 15.7    | 4                 | 49.8            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.3                | 3.1    | 0            | 5       | 2.4               | 14.9            | 68                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 7.5    | 0            | 1.4     | 0                 | 12.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.9                | 4.4    | 0            | 3.1     | 0                 | 12.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 87.5   | 0            | 0       | 0                 | 98.8            | 33                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 118.07             | 85.5   | 6.42         | 82.37   | 8.77              | 301.15          | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.24              | 16.55  | 4.15         | 8.28    | 8.77              | 54.01           | 115                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 5.25   | 1.02         | 0.54    | 0                 | 11.86           | 40                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.44              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.81              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 60.74              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1131.67            | 312.8  | 1.62         | 1186.74 | 97.2              | 2730.04         | 137                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 681.33             | 943.81 | 108          | 135.13  | 0                 | 1868.28         | 39                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 327.25             | 93.89  | 4.85         | 11.98   | 162               | 599.99          | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 514.13             | 403.2  | 12.96        | 17.29   | 0                 | 947.59          | 164                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.34              | 113.46 | 4.32         | 13.33   | 0                 | 221.45          | 72                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.64               | 6.19   | 0.32         | 0.36    | 0                 | 9.53            | 149                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 10.57  | 1.21         | 4.05    | 0                 | 27.91           | 5                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.11               | 0.53   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.66            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.88               | 2.33   | 0.4          | 1.51    | 0                 | 7.13            | 79                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.47   | 0.01         | 0.03    | 0                 | 0.82            | 83                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.64               | 0.45   | 0.02         | 0.01    | 0                 | 1.14            | 115                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.49               | 11.22  | 0.49         | 0.2     | 0                 | 13.41           | 117                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 6.34   | 0.72         | 2.42    | 0                 | 16.75           | 25                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.14               | 0.86   | 0            | 3.29    | 0.27              | 6.82            | 151                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-18

| 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              | 770.2              | 533.9   | 46.5         | 514.9   | 95.3              | 1961            | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3258.2             | 2249.8  | 196.6        | 2172.7  | 400               | 8277.5          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33                 | 33.9    | 0.5          | 23.8    | 5.9               | 97.2            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11                 | 9.7     | 0.2          | 12.4    | 4                 | 37.5            | 57                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.9                | 1.4     | 0            | 1.8     | 2.4               | 9.8             | 45                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 4       | 0            | 4.7     | 0                 | 11.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 2.5     | 0            | 4.8     | 0                 | 11.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12.1               | 15.3    | 0            | 0.5     | 0                 | 28              | 9                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 136.22             | 84.9    | 11.25        | 77.24   | 8.77              | 318.4           | 136                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 32.5               | 15.85   | 10.35        | 3.76    | 8.77              | 71.25           | 152                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3                  | 14.32   | 1.53         | 0.8     | 0                 | 19.66           | 66                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.13              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.9               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 62.97              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 943.75             | 220.92  | 3.6          | 657.66  | 97.2              | 1923.14         | 96                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 591.15             | 1797.86 | 0            | 235.01  | 0                 | 2624.02         | 56                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 332.47             | 121.83  | 0            | 45.41   | 162               | 661.72          | 74                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 392.45             | 302.28  | 0            | 93.81   | 0                 | 788.55          | 136                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 49.3               | 102.65  | 0            | 19.26   | 0                 | 171.21          | 56                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.42               | 3.16    | 0            | 0.61    | 0                 | 5.2             | 81                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.22              | 71.17   | 0            | 6.63    | 0                 | 90.03           | 16                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.11               | 0.29    | 0            | 1.02    | 0                 | 2.42            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 2.62    | 0            | 2.75    | 0                 | 7.78            | 87                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.34    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.58            | 58                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.32    | 0            | 0.16    | 0                 | 1.11            | 112                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.34               | 6.44    | 0            | 0.47    | 0                 | 8.26            | 72                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.33               | 42.7    | 0            | 3.97    | 0                 | 54.01           | 80                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.62               | 0.61    | 0.01         | 1.82    | 0.27              | 4.8             | 106                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-19

| 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              | 814.2              | 520.3   | 281.9        | 457.2   | 95.3              | 2169            | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3438.1             | 2193.9  | 1191         | 1933.9  | 400               | 9157            | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.3               | 29.8    | 9.6          | 20      | 5.9               | 99.9            | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.3               | 10.4    | 4.7          | 7.3     | 4                 | 42.8            | 65                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.3                | 2.9     | 1.9          | 1.6     | 2.4               | 14.3            | 65                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 3.2     | 0            | 1.5     | 0                 | 9               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.5                | 2.1     | 0.1          | 3.1     | 0                 | 10              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 44.9               | 83.7    | 0            | 0.5     | 0                 | 129.2           | 43                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 134.47             | 81.12   | 51.55        | 78.04   | 8.77              | 353.97          | 150                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.23              | 12.32   | 19.48        | 3.25    | 8.77              | 59.07           | 125                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.96               | 8.7     | 2.7          | 0.64    | 0                 | 16.01           | 53                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.21              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.76              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 60.03              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1166.94            | 295.63  | 72.36        | 890.97  | 97.2              | 2523.11         | 127                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 675.24             | 1168.85 | 180.9        | 178.37  | 0                 | 2203.37         | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 277.92             | 104.45  | 118.8        | 35.63   | 162               | 698.82          | 78                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 366.78             | 358.04  | 12.15        | 76.15   | 0                 | 813.14          | 140                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 53.23              | 87.21   | 4.05         | 8.56    | 0                 | 153.06          | 50                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.94               | 3.15    | 0.4          | 0.51    | 0                 | 6.02            | 93                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 13.89              | 21.46   | 10.35        | 10.35   | 0                 | 56.06           | 10                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.57               | 0.52    | 0            | 1.02    | 0                 | 3.12            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.69               | 1.96    | 0.51         | 1.98    | 0                 | 7.16            | 80                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.19               | 0.26    | 0.04         | 0.03    | 0                 | 0.53            | 53                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.46               | 0.33    | 0.03         | 0.14    | 0                 | 0.98            | 99                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.33               | 11.46   | 0.21         | 0.56    | 0                 | 15.58           | 136                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.33               | 12.87   | 6.2          | 6.2     | 0                 | 33.63           | 49                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.24               | 0.82    | 0.2          | 2.47    | 0.27              | 6.3             | 139                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-20

| 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              | 742.3              | 681.3  | 152.7        | 467.5   | 77.7              | 2121.7          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3131.5             | 2869.2 | 642.3        | 1975.1  | 330.4             | 8948.7          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.5               | 39.1   | 2.8          | 18.6    | 12.4              | 106.6           | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.7               | 18.7   | 5.3          | 9.2     | 0                 | 50.1            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.6                | 4.9    | 3.2          | 2.2     | 0                 | 17              | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 4.1    | 1.5          | 1.4     | 0                 | 11              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.9                | 2.3    | 0.1          | 3.1     | 0                 | 10.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 33.7   | 39.4         | 0       | 0                 | 83.5            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 116.73             | 92.12  | 23.57        | 77.56   | 7.02              | 317.01          | 134                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.87              | 14.91  | 9.09         | 2.39    | 7.02              | 50.3            | 107                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 6.09   | 0.61         | 0.54    | 0                 | 12.28           | 41                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.69              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.92              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 55.4               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1048.42            | 708.85 | 37.32        | 1100.25 | 54                | 2948.85         | 147                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 638.13             | 623    | 15.34        | 135.13  | 0                 | 1411.61         | 30                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 284.05             | 106.89 | 13.69        | 11.98   | 0                 | 416.63          | 47                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 406.13             | 166.43 | 21.55        | 17.29   | 0                 | 611.41          | 106                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 86.29              | 47.31  | 1.55         | 13.33   | 0                 | 148.49          | 49                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.55               | 2.46   | 0.18         | 0.36    | 0                 | 5.58            | 88                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 27.34  | 0.06         | 4.05    | 0                 | 43.53           | 8                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.67   | 0.15         | 1.01    | 0                 | 2.93            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.88               | 1.74   | 0.14         | 1.51    | 0                 | 6.28            | 70                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.15   | 0            | 0.03    | 0                 | 0.48            | 48                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.43               | 0.23   | 0.03         | 0.01    | 0                 | 0.71            | 71                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.4                | 4      | 0            | 0.2     | 0                 | 5.62            | 49                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 16.4   | 0.03         | 2.42    | 0                 | 26.12           | 39                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.91               | 1.96   | 0.1          | 3.05    | 0.15              | 7.37            | 163                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2048               | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8638.5             | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 96.6               | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 46.8               | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 14                 | 64                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 12.9               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 11.7               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 114.6              | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 317.06             | 135                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 59.91              | 127                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.23              | 47                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | 20                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | 20                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | 60                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2457.39            | 123                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2089.73            | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 562.35             | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 769.05             | 133                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 169.39             | 56                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.99               | 94                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 55.69              | 10                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.83               | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.46               | 83                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.56               | 56                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.97               | 98                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 10.31              | 90                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 31.66              | 47                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.14               | 136                |