

## Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.08.2025 rok, Pilotaż DP

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-08-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-04**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | podwieczorek                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 84%, 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 (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler korzeniowy</b> 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>5. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra</b> 10%, 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>6. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> | <p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. P# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: <b>jogurt naturalny</b> 70%(z <b>mleka</b>), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]</p> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-05**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | podwieczorek                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek dodatkowy                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>2. P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</li> <li>8. P# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. #pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, ziemniaki 34%, woda, <b>ser</b> twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</li> <li>5. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>6. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. Rw pasta z tuńczyka i twarogu 40.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# Ser twarogowy chudy 43% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-08-06**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | podwieczorek                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 84%, 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 (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>7. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy</b> 8%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe</b> 8%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# pasta pomidorowo-jaglana 60.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 3%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpól*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. 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> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-07**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek dodatkowy                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>2. P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>7. 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>pszeny</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>8. Jaja gotowane iżz 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. K#o udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>5. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S</b> 30%</li> <li>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Masło ekstra</b> 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. K# twarożek z brokułem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-08**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                     | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>7. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzniętych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. R w zupa krem z marchwi 350.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy</b> 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. R w ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>4. P# surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. R w 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>1. R w jabłko zapiekane z ryżem na mleku 100.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 19%, Woda wodociągowa 19%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt owocowy fruvita pure (jagoda, banan) 150.00g [składniki: <b>jogurt naturalny</b> 70%, owoce 30% (banan 18%, jagody 12%)]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-09**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 84%, 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 (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</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. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Rw kurczak w sosie warzywnym 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Seler korzeniowy</b> 3%, <b>Mąka pszenna typ 550</b> 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> | <p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. #we pasta jaglana na słodko 60.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-10**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>2. P# chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>7. 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>pszen</b>ny 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>8. Jaja gotowane iżż 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy</b> 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy</b> 2%, Pietruszka korzeń 2%</li> <li>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Masło ekstra</b> 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. # biszkopty okrągłe m 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. P# chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. #parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-08-04

| 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              | 773.7              | 611.7   | 41.5         | 527.3   | 108.8             | 2063.2          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3273.1             | 2565.8  | 175.4        | 2225.3  | 457.3             | 8697.1          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 26.9               | 40.6    | 0.3          | 23.6    | 5.2               | 96.8            | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 10.9               | 23.5    | 0.3          | 12.6    | 4                 | 51.5            | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.8                | 7.6     | 0            | 2.4     | 2.4               | 16.3            | 106                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 8.9     | 0            | 4.1     | 0                 | 16              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.9                | 4.5     | 0            | 4.4     | 0                 | 12.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 110.4   | 0            | 0.6     | 0                 | 121.3           | 40                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 143.56             | 63.79   | 10.08        | 80.08   | 12.82             | 310.35          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 24.12              | 12.66   | 9.72         | 4.61    | 12.28             | 63.41           | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.42               | 8.94    | 1.71         | 0.59    | 0                 | 14.66           | 49                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.25              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.04              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 61.71              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1156.42            | 253.36  | 0            | 1063.68 | 81                | 2554.47         | 128                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 541.65             | 1413.74 | 0            | 183.79  | 0                 | 2139.18         | 46                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 268.21             | 97.63   | 0            | 61.77   | 0                 | 427.62          | 48                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 298.85             | 553.51  | 0            | 92.04   | 0                 | 944.41          | 163                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 44.53              | 133.16  | 0            | 17.03   | 0                 | 194.72          | 65                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.44               | 4.7     | 0            | 0.46    | 0                 | 6.61            | 104                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 55.31   | 0            | 4.62    | 0                 | 72              | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.47    | 0            | 1.02    | 0                 | 2.59            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 3.72    | 0            | 2.48    | 0                 | 8.67            | 96                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.55    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.75            | 75                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.52    | 0            | 0.16    | 0                 | 1.07            | 107                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.39               | 18.78   | 0            | 0.33    | 0                 | 20.5            | 178                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 33.18   | 0            | 2.77    | 0                 | 43.2            | 64                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.21               | 0.7     | 0            | 2.95    | 0.22              | 6.38            | 142                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-05

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 797.7              | 553.3  | 105          | 472.4   | 133.6             | 2062.3          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3364.7             | 2337.9 | 445.2        | 1994.8  | 559.5             | 8702.3          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35.7               | 24.8   | 1            | 19.3    | 14.8              | 95.7            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 19.3               | 8.9    | 0.3          | 10.3    | 6.7               | 45.7            | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 7                  | 3.5    | 0.1          | 1.7     | 4                 | 16.4            | 106                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 0.7    | 0            | 1.5     | 0                 | 5.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.9                | 0.5    | 0            | 3.1     | 0                 | 7.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12                 | 13.4   | 0            | 0.3     | 0                 | 25.8            | 8                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 121.79             | 96.07  | 25.38        | 75.8    | 3.37              | 322.42          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 16.55              | 21.32  | 20.73        | 2.68    | 3.37              | 64.67           | 125                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.18               | 5.38   | 1.83         | 0.55    | 0                 | 10.95           | 37                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.15              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.86              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 58.99              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1389.89            | 871.89 | 1.08         | 737.14  | 378               | 3378.01         | 169                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 580.24             | 578.89 | 426.6        | 151.98  | 0                 | 1737.73         | 36                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 321.45             | 177.44 | 6.48         | 27.12   | 0                 | 532.5           | 60                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 353.62             | 95.61  | 21.6         | 54.58   | 0                 | 525.41          | 90                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 48.54              | 35.33  | 35.64        | 14.79   | 0                 | 134.31          | 45                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.42               | 2.04   | 0.43         | 0.41    | 0                 | 4.31            | 67                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.26              | 56.06  | 8.1          | 4.18    | 0                 | 80.6            | 14                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.26   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.39            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 0.74   | 0.22         | 1.51    | 0                 | 4.88            | 55                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.11   | 0.03         | 0.03    | 0                 | 0.36            | 37                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.55               | 0.16   | 0.1          | 0.08    | 0                 | 0.9             | 90                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.31               | 1.98   | 0.51         | 0.23    | 0                 | 4.04            | 34                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.35               | 33.63  | 4.85         | 2.5     | 0                 | 48.36           | 72                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.86               | 2.42   | 0            | 2.04    | 1.05              | 8.44            | 187                |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-06

| 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              | 852.6              | 467.9  | 95.3         | 518.8   | 61.5              | 1996.3          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3603.4             | 1971.6 | 400          | 2188.4  | 260.5             | 8424            | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.5               | 27.1   | 5.9          | 18.1    | 0.9               | 85.6            | 86                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 14.5               | 12     | 4            | 12.8    | 0.3               | 43.8            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 5.2                | 3.6    | 2.4          | 2.5     | 0                 | 13.8            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.5                | 2.4    | 0            | 1.5     | 0                 | 8.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.6                | 1.4    | 0            | 3.2     | 0                 | 9.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 48.7               | 14.4   | 0            | 0       | 0                 | 63.1            | 21                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 148.93             | 64.95  | 8.77         | 83.27   | 14.31             | 320.25          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 18.91              | 13.34  | 8.77         | 3.58    | 14.13             | 58.74           | 114                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.3                | 4.44   | 0            | 1.08    | 1.26              | 11.1            | 37                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.74              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.86              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 62.4               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 985.83             | 168.85 | 97.2         | 1026.17 | 0                 | 2278.05         | 113                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 797.82             | 513.28 | 0            | 239.66  | 0                 | 1550.77         | 33                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 370.08             | 40.52  | 162          | 20.25   | 0                 | 592.86          | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 459.55             | 86.18  | 0            | 45.32   | 0                 | 591.07          | 102                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 64.17              | 28.08  | 0            | 31.17   | 0                 | 123.43          | 40                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.14               | 1.21   | 0            | 0.96    | 0                 | 4.32            | 67                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 14.52              | 9.12   | 0            | 6.92    | 0                 | 30.57           | 6                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.58               | 0.28   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.88            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.75               | 1.21   | 0            | 1.63    | 0                 | 5.6             | 63                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.22               | 0.09   | 0            | 0.09    | 0                 | 0.42            | 43                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.59               | 0.09   | 0            | 0.05    | 0                 | 0.75            | 75                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.51               | 2.09   | 0            | 0.64    | 0                 | 6.25            | 55                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.71               | 5.47   | 0            | 4.15    | 0                 | 18.34           | 27                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.73               | 0.46   | 0.27         | 2.85    | 0                 | 5.69            | 126                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-07

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 851.6              | 660.3  | 66.9         | 480.4   | 95.3              | 2154.7          | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3590.6             | 2782.7 | 282.5        | 2029.1  | 400               | 9085.1          | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 37.5               | 43.6   | 0.5          | 20.4    | 5.9               | 108.1           | 109                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 21                 | 14.9   | 0.5          | 9.8     | 4                 | 50.4            | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 6.4                | 3.7    | 0            | 1.8     | 2.4               | 14.5            | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 4.9    | 0            | 3.1     | 0                 | 13.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.1                | 3.1    | 0.1          | 3.9     | 0                 | 12.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 122.3  | 0            | 0.7     | 0                 | 260.3           | 87                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 130.49             | 92.65  | 16.33        | 78.17   | 8.77              | 326.43          | 125                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 14.98              | 12.79  | 13.09        | 4.23    | 8.77              | 53.88           | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 9.77   | 2.7          | 1.21    | 0                 | 18.73           | 63                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.85              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.31              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 60.84              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1329.31            | 221.73 | 2.7          | 664.12  | 97.2              | 2315.07         | 115                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 686.28             | 954.73 | 180.9        | 273.61  | 0                 | 2095.52         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 301.15             | 106.51 | 5.4          | 67.05   | 162               | 642.12          | 71                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 479.48             | 177.36 | 12.15        | 121.48  | 0                 | 790.49          | 137                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.79              | 51.86  | 4.05         | 22.8    | 0                 | 169.5           | 55                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.36               | 2.64   | 0.4          | 0.68    | 0                 | 7.09            | 111                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 22.6   | 10.35        | 22.72   | 0                 | 67.75           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.7                | 0.41   | 0            | 1.02    | 0                 | 3.14            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.06               | 1.48   | 0.51         | 2.34    | 0                 | 7.41            | 83                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.16   | 0.04         | 0.05    | 0                 | 0.57            | 57                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.61               | 0.21   | 0.03         | 0.21    | 0                 | 1.07            | 107                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.42               | 3.31   | 0.21         | 0.42    | 0                 | 5.39            | 47                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 13.56  | 6.2          | 13.63   | 0                 | 40.65           | 60                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.69               | 0.61   | 0            | 1.84    | 0.27              | 5.78            | 128                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 796.9              | 461.8   | 85.5         | 564.6   | 120.2             | 2029.3          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3366.3             | 1945.7  | 362.3        | 2379.1  | 505.9             | 8559.6          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35.3               | 29.7    | 1.8          | 18      | 5.4               | 90.3            | 90                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 15.3               | 9.9     | 0.5          | 15.7    | 4.1               | 45.7            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 6.5                | 2.2     | 0.2          | 2.1     | 2.4               | 13.5            | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 4.2     | 0            | 6.5     | 0                 | 13.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.9                | 2.3     | 0            | 5.8     | 0                 | 12.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 7.9     | 0.8          | 0       | 0                 | 20              | 7                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 130.92             | 68.09   | 18.93        | 88.63   | 15.25             | 321.84          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 17.69              | 24.17   | 4.69         | 4.82    | 11.88             | 63.28           | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3                  | 9.44    | 1.19         | 1.95    | 0                 | 15.59           | 52                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.59              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.74              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 63.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1258.66            | 352.98  | 9.45         | 674.59  | 81                | 2376.71         | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 547.95             | 1684.61 | 95.36        | 283.37  | 0                 | 2611.3          | 56                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 289.27             | 288.35  | 23.89        | 27.84   | 0                 | 629.36          | 70                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 284.45             | 323.31  | 42.72        | 31.38   | 0                 | 681.88          | 117                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 45.25              | 102.93  | 5.54         | 21.52   | 0                 | 175.25          | 58                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.33               | 3.19    | 0.28         | 0.73    | 0                 | 5.55            | 87                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.22              | 35.36   | 3.16         | 7.37    | 0                 | 58.12           | 10                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.01    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.12            | 21                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.39               | 2.06    | 0.2          | 3.52    | 0                 | 8.19            | 91                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.28    | 0.02         | 0.06    | 0                 | 0.53            | 54                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.41               | 0.44    | 0.04         | 0.04    | 0                 | 0.94            | 94                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.25               | 3.66    | 0.2          | 0.55    | 0                 | 5.67            | 50                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.33               | 21.21   | 1.89         | 4.42    | 0                 | 34.87           | 52                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.49               | 0.98    | 0.02         | 1.87    | 0.22              | 5.94            | 133                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-09

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 797.7              | 561.3  | 105          | 459.9   | 95.3              | 2019.3          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3372.6             | 2361.3 | 445.2        | 1945.7  | 400               | 8525            | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 29.6               | 31.6   | 1            | 13.2    | 5.9               | 81.5            | 82                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 12.8               | 16.8   | 0.3          | 6.9     | 4                 | 41              | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 5.7                | 4.1    | 0.1          | 1.4     | 2.4               | 13.9            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 5.7    | 0            | 1.4     | 0                 | 10.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.9                | 3.3    | 0            | 3.1     | 0                 | 10.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 59.3   | 0            | 0       | 0                 | 69.7            | 23                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 142.48             | 73.99  | 25.38        | 86.42   | 8.77              | 337.05          | 130                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 24.2               | 9.04   | 20.73        | 4.46    | 8.77              | 67.22           | 130                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.42               | 6.36   | 1.83         | 0.54    | 0                 | 12.15           | 40                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 15.6               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.22              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 65.19              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 972.82             | 156.71 | 1.08         | 640.11  | 97.2              | 1867.94         | 94                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 541.65             | 981.45 | 426.6        | 135.19  | 0                 | 2084.9          | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 268.21             | 75.44  | 6.48         | 13.5    | 162               | 525.64          | 59                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 298.85             | 322.52 | 21.6         | 17.29   | 0                 | 660.27          | 115                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 44.53              | 85.16  | 35.64        | 13.9    | 0                 | 179.23          | 60                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.44               | 2.97   | 0.43         | 0.42    | 0                 | 5.27            | 84                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 23.56  | 8.1          | 4.05    | 0                 | 47.78           | 8                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.51            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 2.67   | 0.22         | 1.51    | 0                 | 6.88            | 77                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.27   | 0.03         | 0.03    | 0                 | 0.5             | 50                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.29   | 0.1          | 0.01    | 0                 | 0.8             | 81                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.39               | 11.32  | 0.51         | 0.2     | 0                 | 13.42           | 116                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 14.13  | 4.85         | 2.42    | 0                 | 28.67           | 43                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.7                | 0.43   | 0            | 1.77    | 0.27              | 4.66            | 104                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-10

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 780.4              | 678.8   | 170.5        | 474.1   | 51                | 2155            | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3288.4             | 2857.4  | 720.8        | 1990.3  | 215.1             | 9072.3          | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35.2               | 41.7    | 4            | 16.1    | 2.1               | 99.2            | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 20.6               | 18.3    | 3.1          | 19.6    | 1.3               | 63.1            | 113                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 6.3                | 3.3     | 0.5          | 6.7     | 0.2               | 17.3            | 111                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 8.1     | 0            | 1.4     | 0                 | 15              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.1                | 4.5     | 0            | 3.1     | 0                 | 12.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 95.8    | 0            | 0       | 0                 | 233.1           | 78                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 115.83             | 91.33   | 31.95        | 58.54   | 7.55              | 305.23          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 14.85              | 18.56   | 16.2         | 8.34    | 7.29              | 65.25           | 126                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 9.38    | 0.58         | 0.64    | 0                 | 15.66           | 52                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.52              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.14              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.35              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1207.27            | 286.59  | 82.8         | 1137.24 | 756               | 3469.91         | 173                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 686.28             | 1212.65 | 0            | 152.41  | 0                 | 2051.35         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 301.15             | 109.91  | 0            | 8.74    | 0                 | 419.81          | 46                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 479.48             | 422.62  | 0            | 11.35   | 0                 | 913.45          | 158                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.79              | 83.32   | 0            | 5.77    | 0                 | 179.88          | 59                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.36               | 2.6     | 0            | 0.41    | 0                 | 6.39            | 101                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 19.2    | 0            | 10.35   | 0                 | 41.63           | 7                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.7                | 0.68    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.4             | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.06               | 3.72    | 0            | 1.98    | 0                 | 8.76            | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.24    | 0            | 0.03    | 0                 | 0.58            | 58                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.61               | 0.36    | 0            | 0.02    | 0                 | 1               | 101                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.42               | 16.04   | 0            | 0.51    | 0                 | 17.98           | 155                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 11.52   | 0            | 6.2     | 0                 | 24.97           | 37                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.35               | 0.79    | 0.23         | 3.15    | 2.1               | 8.67            | 193                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2068.6             | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8723.6             | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 93.9               | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 48.7               | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 15.1               | 98                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 11.7               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 11.1               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 113.3              | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 320.51             | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 62.35              | 121                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.12              | 47                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 17                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | 21                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | 62                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2605.74            | 130                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2038.68            | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 538.56             | 60                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 729.57             | 126                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 165.19             | 55                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.65               | 89                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 56.92              | 10                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.72               | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.2                | 80                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.53               | 53                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.93               | 94                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 10.46              | 91                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 34.15              | 51                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.51               | 145                |