

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu29.09-5.10.2025 rok, Pilotaż DP  
PROVITA

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-09-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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, 2025-09-29**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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 krem kalafiorowa 400.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, 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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> <p>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 Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> <p>2. 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#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. 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, 2025-09-30**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</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. RW Zupa krem z marchwi 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 150.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> <p>5. RW Naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 40%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> | <p>1. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> | <p>1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. # Galaretkę z rybą (<b>dorsz</b>) i <b>jajkiem</b> 150.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, #Dorsz mrożony 33% [składniki: <b>ryba</b>], <b>jaja gotowane iż</b> 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]</p> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-10-01**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>podwieczorek</b>                                                                                         | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>5. # Pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (<b>jaja</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 + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # <b>kasza orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g 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 120.00g 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 indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-02**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>podwieczorek</b>                                                                                    | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, <b>żyto</b>]</li> <li>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa pomidorowa z ziemniakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. K#o Udka kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>5. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</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</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. RW Jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>jaja gotowane iż</b> 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</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, 2025-10-03**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>5. p# Serek wiejski 150.00g<br/>[składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa buraczkowa 400.00g 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. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>4. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</li> <li>2. <b>#Serek homogenizowany waniliowy</b> 150.00g [składniki: <b>serek naturalny</b>, cukier, naturalny aromat waniliowy.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[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 (banan, truskawka) 150.00g [składniki: <b>jogurt naturalny</b> 70%(z <b>mleka</b>), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-04**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>5. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny gotowany 250.00g [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</b> korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> | <p>1. p# Jogodeser bananowy M 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # Płatki górskie M 13% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> | <p>1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (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# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-05**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>5. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. p# Schab pieczony z dodatkiem sosu koperkowego 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 50%, Woda wodociągowa 32%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 3%, Koper ogrodowy 1%</p> | <p>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)]</p> <p>2. Mus Kubuś 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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). ]</p> <p>6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-29

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 491.5              | 734.2   | 156.8        | 527.3   | 108.8             | 2018.7          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2078.7             | 3094    | 660.5        | 2225.3  | 457.3             | 8516            | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 15.6               | 48.2    | 6.8          | 23.6    | 5.2               | 99.6            | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 7.6                | 15.4    | 4.4          | 12.6    | 4                 | 44.2            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 1.8                | 2.6     | 2.4          | 2.4     | 2.4               | 11.8            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 6.2     | 0            | 4.1     | 0                 | 11.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.1                | 4.5     | 0            | 4.4     | 0                 | 12.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 91.7    | 0            | 0.6     | 0                 | 93.2            | 31                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 90.73              | 107.33  | 23.08        | 80.08   | 12.82             | 314.06          | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 13.3               | 18.36   | 22.9         | 4.61    | 12.28             | 71.47           | 138                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 13.86   | 1.26         | 0.59    | 0                 | 17.08           | 57                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.75              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.67              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.58              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 893.17             | 343.98  | 97.2         | 1063.68 | 81                | 2479.04         | 124                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1925.41 | 0            | 183.79  | 0                 | 2286.99         | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 146.03  | 162          | 61.77   | 0                 | 399.7           | 44                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 694.76  | 0            | 92.04   | 0                 | 815.61          | 141                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 193.97  | 0            | 17.03   | 0                 | 218.77          | 73                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 7.37    | 0            | 0.46    | 0                 | 8.25            | 129                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 93.56   | 0            | 4.62    | 0                 | 108.69          | 20                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.46    | 0            | 1.02    | 0                 | 2.5             | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.98               | 3       | 0            | 2.48    | 0                 | 7.47            | 83                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.93    | 0            | 0.04    | 0                 | 1.01            | 102                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.79    | 0            | 0.16    | 0                 | 1               | 100                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 20.2    | 0            | 0.33    | 0                 | 21.06           | 184                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 56.14   | 0            | 2.77    | 0                 | 65.21           | 96                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.48               | 0.95    | 0.27         | 2.95    | 0.22              | 6.19            | 138                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-30

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 540.2              | 854.9  | 46.5         | 490.3   | 63.1              | 1995.2          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2280               | 3607.5 | 196.6        | 2071.9  | 267.5             | 8423.8          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 25.5               | 42.2   | 0.5          | 25      | 2.4               | 95.8            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 12.1               | 18.1   | 0.2          | 9.2     | 0                 | 39.7            | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.1                | 7.2    | 0            | 2.1     | 0                 | 12.5            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.6                | 4.6    | 0            | 2.4     | 0                 | 8.7             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.1                | 2.2    | 0            | 3.2     | 0                 | 8.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.6                | 119.4  | 0            | 76.1    | 0                 | 197.2           | 66                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 82.88              | 134    | 11.25        | 77.26   | 14.3              | 319.72          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 5.11               | 30.41  | 10.35        | 2.69    | 13.5              | 62.07           | 120                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.54               | 6.64   | 1.53         | 0.96    | 1.88              | 12.57           | 41                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 15.84              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 12.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 71.87              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1030.16            | 272.33 | 3.6          | 835.42  | 54                | 2195.52         | 111                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 210.07             | 967.09 | 0            | 207.22  | 0                 | 1384.39         | 29                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 62.07              | 381.34 | 0            | 30.39   | 0                 | 473.8           | 52                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 97.97              | 553.07 | 0            | 67.72   | 0                 | 718.77          | 124                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.05              | 70.49  | 0            | 19.62   | 0                 | 101.17          | 33                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.51               | 2.68   | 0            | 1.06    | 0                 | 4.25            | 67                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.53              | 78.38  | 0            | 8.53    | 1530              | 1627.44         | 289                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.02               | 0.55   | 0            | 1.37    | 0                 | 2.96            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.99               | 1.7    | 0            | 1.75    | 3.78              | 9.22            | 102                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.26   | 0            | 0.05    | 0                 | 0.36            | 36                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.18               | 0.95   | 0            | 0.13    | 0                 | 1.27            | 127                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.58               | 2.19   | 0            | 0.34    | 0                 | 3.12            | 27                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.32               | 7.11   | 0            | 5.11    | 26.99             | 45.55           | 68                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.86               | 0.75   | 0.01         | 2.32    | 0.15              | 5.48            | 121                |

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-01

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 546.1              | 666.9  | 95.3         | 613.9   | 61.5              | 1983.9          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2299.9             | 2811.5 | 400          | 2586.1  | 260.5             | 8358.1          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 19.7               | 34.6   | 5.9          | 22.5    | 0.9               | 83.7            | 85                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 16.2               | 14.5   | 4            | 18      | 0.3               | 53.1            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.6                | 4.1    | 2.4          | 3.3     | 0                 | 14.5            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 3.2    | 0            | 1.6     | 0                 | 10.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.7                | 1.8    | 0            | 3.4     | 0                 | 10              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 37.3               | 17.3   | 0            | 0       | 0                 | 54.7            | 18                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 81.22              | 104.26 | 8.77         | 91.21   | 14.31             | 299.79          | 115                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 4.42               | 17.92  | 8.77         | 5.02    | 14.13             | 50.28           | 98                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.02               | 9.6    | 0            | 1.63    | 1.26              | 14.52           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.15              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.25              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 60.6               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 703.45             | 203.48 | 97.2         | 1340.9  | 0                 | 2345.03         | 117                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 332.69             | 655.51 | 0            | 344.18  | 0                 | 1332.4          | 28                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 39.86              | 54.18  | 162          | 28.52   | 0                 | 284.56          | 31                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 107.62             | 107.49 | 0            | 73.36   | 0                 | 288.48          | 51                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 18.54              | 36.15  | 0            | 49      | 0                 | 103.7           | 34                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.92               | 1.58   | 0            | 1.57    | 0                 | 4.08            | 65                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.68              | 11.77  | 0            | 9.79    | 0                 | 34.25           | 6                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.66               | 0.34   | 0            | 1.01    | 0                 | 3.02            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.69               | 1.61   | 0            | 1.74    | 0                 | 6.05            | 67                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.26               | 0.12   | 0            | 0.16    | 0                 | 0.55            | 54                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.16               | 0.12   | 0            | 0.1     | 0                 | 0.39            | 39                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.38               | 2.57   | 0            | 1.07    | 0                 | 6.03            | 52                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.61               | 7.06   | 0            | 5.87    | 0                 | 20.55           | 30                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.95               | 0.56   | 0.27         | 3.72    | 0                 | 5.86            | 129                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-02

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 566.9              | 705.5  | 111.6        | 543.8   | 95.3              | 2023.2          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2391.4             | 2973.9 | 470.9        | 2291.9  | 400               | 8528.3          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.9               | 47.9   | 0.9          | 16.6    | 5.9               | 100.4           | 101                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 13.7               | 15.5   | 0.9          | 14.2    | 4                 | 48.4            | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.4                | 3.8    | 0            | 2.6     | 2.4               | 12.5            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.1                | 4.9    | 0            | 5.2     | 0                 | 12.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.2                | 3.2    | 0.2          | 4.8     | 0                 | 12.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.8                | 134.5  | 0            | 58.5    | 0                 | 194.9           | 66                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 82.49              | 99     | 27.22        | 88.7    | 8.77              | 306.2           | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 5.33               | 12.49  | 21.82        | 5.75    | 8.77              | 54.18           | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 10.9   | 4.5          | 2.96    | 0                 | 19.73           | 66                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.61              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.14              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 60.25              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1043.02            | 228.47 | 4.5          | 712.52  | 97.2              | 2085.73         | 104                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 220.98             | 945.5  | 301.5        | 500.23  | 0                 | 1968.22         | 42                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 73.09              | 105.38 | 9            | 64.73   | 162               | 414.2           | 46                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 136.81             | 166.06 | 20.25        | 100.55  | 0                 | 423.68          | 73                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.81              | 49.31  | 6.75         | 34.73   | 0                 | 102.61          | 33                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.51               | 2.54   | 0.67         | 1.29    | 0                 | 5.02            | 79                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 21.72  | 17.25        | 16.11   | 0                 | 65.58           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.36               | 0.35   | 0            | 1.29    | 0                 | 3.02            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.48               | 1.44   | 0.85         | 2.99    | 0                 | 7.77            | 87                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.15   | 0.06         | 0.1     | 0                 | 0.36            | 37                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.26               | 0.2    | 0.05         | 0.15    | 0                 | 0.66            | 67                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.61               | 2.95   | 0.36         | 1.23    | 0                 | 5.15            | 45                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 13.03  | 10.35        | 9.66    | 0                 | 39.35           | 57                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.89               | 0.63   | 0.01         | 1.97    | 0.27              | 5.21            | 116                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-03

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 578.7              | 494.6   | 228.7        | 564.6   | 108.8             | 1975.6          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2439.8             | 2080.4  | 964.5        | 2379.1  | 457.3             | 8321.3          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 27.7               | 30.6    | 8.3          | 18      | 5.2               | 90              | 90                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 15.3               | 14.3    | 5.6          | 15.7    | 4                 | 55.1            | 98                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 5.9                | 1.8     | 3.4          | 2.1     | 2.4               | 15.8            | 102                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 7       | 0            | 6.5     | 0                 | 15.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.2                | 3.9     | 0            | 5.8     | 0                 | 13.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 16.4    | 0            | 0       | 0                 | 17.3            | 5                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 83.16              | 64.6    | 36.69        | 88.63   | 12.82             | 285.92          | 110                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 7.09               | 12.37   | 35.73        | 4.82    | 12.28             | 72.31           | 140                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 7.59    | 1.26         | 1.95    | 0                 | 12.17           | 41                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.13              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.17              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.69              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1042.57            | 114.62  | 48.6         | 674.59  | 81                | 1961.39         | 98                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1595.59 | 0            | 283.37  | 0                 | 2056.74         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 132.54  | 0            | 27.84   | 0                 | 190.28          | 21                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 248.88  | 0            | 31.38   | 0                 | 309.08          | 53                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 96.76   | 0            | 21.52   | 0                 | 126.06          | 42                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 3.75    | 0            | 0.73    | 0                 | 4.91            | 78                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 48.58   | 0            | 7.37    | 0                 | 66.45           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.31    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.67            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 2.66    | 0            | 3.52    | 0                 | 8.66            | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.29    | 0            | 0.06    | 0                 | 0.39            | 40                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.3     | 0            | 0.04    | 0                 | 0.39            | 39                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 5.36    | 0            | 0.55    | 0                 | 6.44            | 57                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 29.14   | 0            | 4.42    | 0                 | 39.87           | 59                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.89               | 0.31    | 0.13         | 1.87    | 0.22              | 4.9             | 109                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-04

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-05

| 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              | 557.9              | 576.5   | 212.1        | 582.9   | 51                | 1980.5          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2351.2             | 2430.7  | 896.2        | 2451.6  | 215.1             | 8345.1          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.4               | 38      | 4.3          | 19.8    | 2.1               | 88.8            | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 15.3               | 12.3    | 3.4          | 20.2    | 1.3               | 52.8            | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4                  | 4.1     | 0.6          | 6.8     | 0.2               | 15.9            | 103                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 2.3     | 0            | 1.4     | 0                 | 6.9             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.4                | 1.4     | 0            | 3.1     | 0                 | 8.1             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 42.4    | 0            | 0       | 0                 | 170.2           | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 81.12              | 82.18   | 42.03        | 80.64   | 7.55              | 293.54          | 113                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 3.91               | 10.74   | 25.92        | 6.59    | 7.29              | 54.46           | 106                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 7.9     | 2.29         | 0.64    | 0                 | 12.21           | 41                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.53              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.79              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 60.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1066.42            | 146.57  | 82.8         | 1259.01 | 756               | 3310.81         | 165                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 225.93             | 1010.71 | 0            | 152.41  | 0                 | 1389.06         | 30                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 46.99              | 137.36  | 0            | 8.74    | 0                 | 193.1           | 21                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 102.16             | 261.11  | 0            | 11.35   | 0                 | 374.62          | 65                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 12.26              | 66.22   | 0            | 5.77    | 0                 | 84.26           | 28                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.23               | 2.95    | 0            | 0.41    | 0                 | 4.6             | 72                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 92.08   | 0            | 10.35   | 0                 | 112.93          | 20                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.62               | 0.81    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.45            | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.17               | 2.44    | 0            | 1.98    | 0                 | 6.6             | 73                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.2     | 0            | 0.03    | 0                 | 0.28            | 28                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.23               | 0.34    | 0            | 0.02    | 0                 | 0.59            | 59                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.54               | 5.11    | 0            | 0.51    | 0                 | 6.17            | 53                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 55.25   | 0            | 6.2     | 0                 | 67.76           | 100                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.96               | 0.4     | 0.23         | 3.49    | 2.1               | 8.27            | 184                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2002.3             | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8442.3             | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 93                 | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 48.4               | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 14.1               | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 10.8               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 10.9               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 112.9              | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 305.84             | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 60.28              | 117                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.47              | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | 60                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2339.77            | 117                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1753.83            | 37                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 325.41             | 36                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 498.68             | 86                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 132.24             | 44                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.28               | 83                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 294.71             | 53                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.87               | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.54               | 84                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.5                | 50                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.69               | 69                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 8.74               | 76                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 43.84              | 65                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 5.84               | 130                |