

---

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 15-21.09.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-09-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Posiłki:                                                                                     | <b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br><b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br><b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br><b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br><b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br><b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br><b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br><b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br><b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br><b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br><b>10.</b> 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:                                         | <b>węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-15**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# Twaróg z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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. 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>]</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 gulaszowa (na szynce) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Jaja gotowane w koszulce</b> 50.00g</p> <p>4. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> | <p>1. p#c Kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem mozzarelli light 220.00g składniki: Pomidor 48%, Woda wodociągowa 17%, # Ogórek kwaszony 14% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza gryczana 7%, p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Pomidor 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 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: 2 - Wtorek, 2025-09-16**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. 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>]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa szpinakowa zabelana z kaszą <b>orkiszową</b> 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 orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. k# Sos warzywny z indykiem 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>], Cynamon mielony 1%</p> <p>2. RW Jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</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 <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-09-17**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | posiłek dodatkowy                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>4. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> <p>5. 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>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>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. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>musztarda</b> 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> | <p>1. p#c Kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 200.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, # <b>kasza orkiszowa</b> 9% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], p# Jogurt naturalny 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</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 <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 120.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> | <p>1. #<b>Serek homogenizowany naturalny chudy</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-18**

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|-------------|-------|--------------|---------|-------------------|
|-------------|-------|--------------|---------|-------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. p# Ser twarogowy chudy 80.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>5. p#w szynka z indyka indykpól*bg 40.00g [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. 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> </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 koperkowa z brokułami i kalafiejem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>musztarda</b> 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li>6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. k#d pomidor z jogurtem i jajkiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, <b>jaja gotowane iżż</b> 17%</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 60.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Marchew 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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, 2025-09-19**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original</b> 20.00g</p> <p>3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</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: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> | <p>1. p# Jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki <b>owsiane</b> 5%</p> <p>2. Papryka czerwona 100.00g</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>jaja gotowane iżż</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%</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: 6 - Sobota, 2025-09-20**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>5. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. 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>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 z zielonymi warzywami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. # Szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. p# Jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki <b>owsiane</b> 30%</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 <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. RW Galaretka z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-21**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                  | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>5. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</p> <p>6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]</p> <p>7. 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>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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. RW Pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 20%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>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%</p> | <p>1. p#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 350.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</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 <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/poledwica 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 z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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), 2025-09-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 549.5              | 494.1  | 130          | 499     | 108.8             | 1781.6          | 89                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2308.8             | 2066.2 | 544.4        | 2091.8  | 457.3             | 7468.7          | 89                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 26.6               | 18.7   | 5.8          | 16.4    | 14.8              | 82.5            | 83                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.9               | 23.9   | 5.7          | 18      | 4                 | 68.7            | 104                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.2                | 4.7    | 1.5          | 2.5     | 2.7               | 14.7            | 67                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 11.2   | 2.3          | 7.3     | 0                 | 27              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 7.4                | 4.2    | 1.4          | 8.1     | 0                 | 21.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.7                | 146    | 0            | 0       | 0                 | 147.8           | 50                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 77.83              | 54.9   | 14.9         | 74.36   | 3.24              | 225.24          | 94                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 6.64               | 13     | 3.13         | 2.9     | 2.7               | 28.39           | 61                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.63              | 7.99   | 2.25         | 13.39   | 0                 | 34.27           | 115                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.07              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 35.43              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 40.5               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1083.81            | 980.24 | 240.26       | 843.16  | 378               | 3525.48         | 176                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 559.93             | 514.89 | 389.67       | 409.31  | 0                 | 1873.81         | 40                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 140.43             | 76.33  | 20.5         | 65.92   | 0                 | 303.19          | 33                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 384.85             | 184.94 | 95.11        | 265.81  | 0                 | 930.73          | 160                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 100.26             | 34.95  | 52.23        | 92.88   | 0                 | 280.34          | 92                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.87               | 2.35   | 1.1          | 3.54    | 0                 | 10.87           | 169                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 17.2               | 29.46  | 22.21        | 8.02    | 0                 | 76.91           | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.36               | 0.82   | 0            | 1.35    | 0                 | 3.54            | 36                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.77               | 3.44   | 1.82         | 4.83    | 0                 | 14.88           | 165                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.34               | 0.28   | 0.13         | 0.31    | 0                 | 1.08            | 109                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.37               | 0.35   | 0.06         | 0.14    | 0                 | 0.94            | 95                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.73               | 2.77   | 1.3          | 5.26    | 0                 | 15.08           | 131                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 10.32              | 17.67  | 13.32        | 4.81    | 0                 | 46.14           | 68                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.01               | 2.72   | 0.66         | 2.34    | 1.05              | 8.81            | 195                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-16

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 528.5              | 716.2   | 226          | 442.8   | 95.3              | 2008.9          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2222.2             | 3020.2  | 950.9        | 1861.8  | 400               | 8455.3          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 27                 | 41.9    | 9.5          | 19      | 5.9               | 103.5           | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.9               | 16.8    | 6.4          | 12.3    | 4                 | 54.7            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.4                | 3.5     | 3.1          | 2.8     | 2.4               | 18.3            | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.5                | 6.2     | 0.4          | 1.9     | 0                 | 11.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.7                | 3.4     | 0.6          | 4.5     | 0                 | 14.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 67.2    | 0            | 0       | 0                 | 68.1            | 22                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 76.76              | 101.86  | 33.83        | 68.6    | 8.77              | 289.85          | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5.96               | 13.07   | 19.36        | 1.82    | 8.77              | 49              | 105                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.8               | 5.33    | 3.04         | 9.49    | 0                 | 28.67           | 96                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.59              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.18              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 52.22              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1073.8             | 244.08  | 118.69       | 983.88  | 97.2              | 2517.66         | 126                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 557.4              | 1075.72 | 188.82       | 406.93  | 0                 | 2228.88         | 48                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 64.63              | 86.78   | 206.64       | 51.13   | 162               | 571.19          | 64                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 286.57             | 350.48  | 86.04        | 265.51  | 0                 | 988.6           | 170                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 95.69              | 84.36   | 25.92        | 92.8    | 0                 | 298.78          | 98                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.61               | 3.08    | 0.97         | 3.52    | 0                 | 11.19           | 174                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 62.77              | 29.11   | 6.9          | 7.87    | 0                 | 106.66          | 18                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.46    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.82            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.33               | 2.67    | 0.59         | 2.6     | 0                 | 10.2            | 114                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.33               | 0.18    | 0.1          | 0.31    | 0                 | 0.92            | 92                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.18               | 0.31    | 0.04         | 0.14    | 0                 | 0.69            | 70                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.2                | 7.56    | 0.29         | 5.26    | 0                 | 19.32           | 169                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 37.66              | 17.46   | 4.13         | 4.72    | 0                 | 63.99           | 95                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.98               | 0.67    | 0.32         | 2.73    | 0.27              | 6.29            | 141                |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-17

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 506                | 641    | 115.5        | 490.3   | 77.7              | 1830.7          | 92                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2131.7             | 2693.9 | 483.3        | 2064.7  | 330.4             | 7704.2          | 92                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.1               | 44.4   | 4            | 30.2    | 12.4              | 123.4           | 122                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11                 | 20.7   | 5.1          | 11.3    | 0                 | 48.3            | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.3                | 2.6    | 0.6          | 3.1     | 0                 | 10.7            | 49                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 8.1    | 2.4          | 2.9     | 0                 | 15.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.5                | 4.8    | 1.2          | 5.6     | 0                 | 15.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 94.8   | 0            | 5.5     | 0                 | 101.2           | 34                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 74.59              | 73.93  | 14.44        | 71.61   | 7.02              | 241.6           | 102                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5.17               | 16.74  | 4.1          | 4.96    | 7.02              | 38.01           | 81                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.21              | 9.45   | 2.57         | 9.85    | 0                 | 32.09           | 108                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 31.19              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.98              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 46.83              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1581.4             | 289.7  | 19.9         | 897.48  | 54                | 2842.49         | 142                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 420.6              | 1642.8 | 272.07       | 585.18  | 0                 | 2920.67         | 62                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 73.63              | 146.58 | 37.79        | 121.59  | 0                 | 379.6           | 42                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 284.77             | 497.78 | 34.77        | 348.11  | 0                 | 1165.44         | 201                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 110.54             | 107.07 | 24.35        | 102.75  | 0                 | 344.72          | 113                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.61               | 3.01   | 0.51         | 4.07    | 0                 | 11.21           | 175                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.52               | 131.31 | 9.5          | 27.61   | 0                 | 174.96          | 31                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67               | 0.46   | 0            | 1.37    | 0                 | 2.51            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.06               | 4.59   | 0.98         | 3.65    | 0                 | 11.3            | 126                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.41   | 0.06         | 0.34    | 0                 | 1.13            | 114                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.16               | 0.48   | 0.03         | 0.28    | 0                 | 0.97            | 97                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.28               | 18.92  | 0.41         | 5.79    | 0                 | 30.4            | 265                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.91               | 78.79  | 5.7          | 16.56   | 0                 | 104.97          | 156                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.39               | 0.8    | 0.05         | 2.49    | 0.15              | 7.1             | 158                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-18

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 536.3              | 732.5   | 231.3        | 498.4   | 95.3              | 2093.8          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2256.8             | 3070.7  | 973.4        | 2095.1  | 400               | 8796.1          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.5               | 40      | 11.7         | 16.4    | 5.9               | 106.8           | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.6               | 28.9    | 6.1          | 13.9    | 4                 | 66.7            | 101                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.2                | 4.8     | 2.5          | 2.4     | 2.4               | 15.5            | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.6                | 11.3    | 1.2          | 4.9     | 0                 | 20.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.6                | 6.8     | 0.8          | 6.8     | 0                 | 20.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 2.3                | 115.7   | 84.6         | 26.8    | 0                 | 229.5           | 77                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 76.31              | 84.11   | 34.37        | 82.29   | 8.77              | 285.88          | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 6.41               | 17.98   | 7.69         | 4.55    | 8.77              | 45.42           | 97                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 11.02              | 12.4    | 4.17         | 11.25   | 0                 | 38.86           | 130                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.93              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 29.16              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 49.91              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 970.12             | 327.08  | 341.1        | 703.83  | 97.2              | 2439.35         | 122                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 617.97             | 1233.55 | 317.39       | 524.1   | 0                 | 2693.03         | 57                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 140.95             | 254.17  | 136.67       | 85.53   | 162               | 779.34          | 87                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 453.97             | 397.24  | 159.78       | 312.41  | 0                 | 1323.41         | 228                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 100.37             | 132.3   | 41.27        | 100.69  | 0                 | 374.65          | 123                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.84               | 3.02    | 2.02         | 3.85    | 0                 | 12.75           | 199                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 16.5               | 90.49   | 11.5         | 27.84   | 0                 | 146.34          | 26                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.38               | 0.47    | 0.4          | 1.47    | 0                 | 3.73            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.32               | 5.49    | 1.06         | 4.06    | 0                 | 13.94           | 155                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.34               | 0.49    | 0.15         | 0.33    | 0                 | 1.34            | 135                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.47               | 0.38    | 0.18         | 0.22    | 0                 | 1.27            | 127                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.77               | 6.08    | 2.61         | 5.52    | 0                 | 19.99           | 174                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.89               | 54.29   | 6.9          | 6.91    | 0                 | 78.01           | 115                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.69               | 0.9     | 0.94         | 1.95    | 0.27              | 6.09            | 135                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-19

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 563.4              | 536.3  | 319.4        | 501.7   | 108.8             | 2029.7          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2364.3             | 2270   | 1333.9       | 2107.3  | 457.3             | 8532.9          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.5               | 36.8   | 15.1         | 16.1    | 14.8              | 107.6           | 108                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.8               | 5.7    | 17.5         | 14.9    | 4                 | 62.1            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.6                | 1.4    | 4.5          | 2.6     | 2.7               | 14.9            | 67                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.9                | 1.1    | 3.2          | 5.7     | 0                 | 17              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 8                  | 0.8    | 7.2          | 6.3     | 0                 | 22.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.9                | 20.2   | 0            | 58.5    | 0                 | 80.7            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 77.12              | 86.38  | 27.28        | 81.75   | 3.24              | 275.79          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 7.85               | 11.51  | 13.95        | 5.61    | 2.7               | 41.65           | 89                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.98              | 4.39   | 3.94         | 12.41   | 0                 | 31.73           | 106                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 26.28              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 30.22              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 43.5               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 695.64             | 121.93 | 109.66       | 700.1   | 378               | 2005.34         | 100                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 553.07             | 740.72 | 480.01       | 817.93  | 0                 | 2591.74         | 55                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 156.09             | 86.24  | 212.85       | 106.13  | 0                 | 561.32          | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 414.08             | 152.57 | 330.66       | 347.87  | 0                 | 1245.19         | 214                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 101.33             | 47.38  | 142.87       | 113.3   | 0                 | 404.89          | 133                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.89               | 2.07   | 3.48         | 4.49    | 0                 | 13.94           | 217                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 179.79             | 81.3   | 108          | 22.78   | 0                 | 391.89          | 69                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.4    | 0            | 1.29    | 0                 | 3.07            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 5.62               | 1.9    | 7.8          | 3.93    | 0                 | 19.26           | 214                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.34               | 0.12   | 0.25         | 0.37    | 0                 | 1.09            | 109                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.45               | 0.22   | 0.18         | 0.24    | 0                 | 1.12            | 113                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.98               | 2.92   | 2.53         | 6.3     | 0                 | 17.74           | 154                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 35.87              | 48.78  | 64.8         | 13.67   | 0                 | 163.13          | 241                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.93               | 0.33   | 0.3          | 1.94    | 1.05              | 5.01            | 112                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-20

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 500                | 729.6   | 314.2        | 425.2   | 95.3              | 2064.4          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2104.5             | 3053.9  | 1323.2       | 1792.1  | 400               | 8673.9          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 27.5               | 35.3    | 12.1         | 22.9    | 5.9               | 103.9           | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.5               | 33      | 7.8          | 7.8     | 4                 | 65.2            | 99                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.9                | 10      | 2.9          | 1.4     | 2.4               | 19.8            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.6                | 13.9    | 1.4          | 1.9     | 0                 | 19.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.6                | 4.6     | 1.6          | 4.7     | 0                 | 16.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.9                | 69      | 0            | 0       | 0                 | 71              | 24                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 74.34              | 78.38   | 51.05        | 71.19   | 8.77              | 283.75          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5                  | 17.32   | 13.04        | 3.98    | 8.77              | 48.13           | 103                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.12              | 11.19   | 4.62         | 11.02   | 0                 | 36.96           | 123                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.68              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.12              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 51.2               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1202.14            | 1107.16 | 94.32        | 638.91  | 97.2              | 3139.75         | 157                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 539.04             | 1441.73 | 264.95       | 551.82  | 0                 | 2797.56         | 60                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 118.72             | 147.51  | 182.16       | 66.53   | 162               | 676.93          | 74                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 414.37             | 593.91  | 237.87       | 281.95  | 0                 | 1528.11         | 263                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 114.95             | 197.9   | 71.01        | 101.34  | 0                 | 485.21          | 159                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.63               | 4.9     | 2.24         | 4.12    | 0                 | 14.9            | 233                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.27              | 56.79   | 3.45         | 67.83   | 0                 | 138.35          | 25                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.94    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.33            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.32               | 3.35    | 0.92         | 3.82    | 0                 | 11.43           | 126                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.33               | 0.96    | 0.23         | 0.33    | 0                 | 1.87            | 187                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.46    | 0.08         | 0.19    | 0                 | 1.15            | 116                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.71               | 8.66    | 0.51         | 6.11    | 0                 | 21.01           | 182                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.16               | 34.07   | 2.06         | 40.7    | 0                 | 83.01           | 122                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.33               | 3.07    | 0.26         | 1.77    | 0.27              | 7.84            | 174                |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-21

| 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              | 583.7              | 692.1   | 216.7        | 505.4   | 51                | 2049            | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2448               | 2918.3  | 912          | 2124.3  | 215.1             | 8617.9          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 22.5               | 46.2    | 10.1         | 23.3    | 2.1               | 104.4           | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.7               | 14.8    | 6.6          | 15      | 1.3               | 59.7            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.6                | 3.5     | 3.8          | 2.8     | 0.2               | 17.1            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 5.6     | 0            | 5.1     | 0                 | 14.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.9                | 3.2     | 0.1          | 7       | 0                 | 16.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 139.5   | 0            | 0.6     | 0                 | 268             | 90                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 79.85              | 98.05   | 29.97        | 74      | 7.55              | 289.44          | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 9.38               | 19.55   | 26.77        | 5.55    | 7.29              | 68.56           | 145                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 11.11              | 9.3     | 1.83         | 9.84    | 0                 | 32.1            | 107                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.26              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.25              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.49              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1248.94            | 429.84  | 152.24       | 1057.19 | 756               | 3644.24         | 182                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 530.4              | 1279.63 | 277.2        | 504.12  | 0                 | 2591.36         | 55                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 95.68              | 122.7   | 268.79       | 99.32   | 0                 | 586.51          | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 354.52             | 475.08  | 23.62        | 347.09  | 0                 | 1200.32         | 207                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 98.84              | 91.27   | 22.57        | 97.8    | 0                 | 310.49          | 101                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.6                | 3.33    | 0.57         | 3.63    | 0                 | 12.15           | 190                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.75              | 20.18   | 29.92        | 59.66   | 0                 | 122.52          | 22                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.96               | 1       | 0            | 1.36    | 0                 | 4.33            | 44                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.22               | 2.68    | 0.15         | 4.93    | 0                 | 11.01           | 123                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.33               | 0.28    | 0.03         | 0.32    | 0                 | 0.97            | 97                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.34               | 0.45    | 0.08         | 0.3     | 0                 | 1.18            | 119                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.32               | 16.48   | 0.38         | 5.93    | 0                 | 28.13           | 244                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.65               | 12.11   | 17.95        | 35.79   | 0                 | 73.51           | 109                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.46               | 1.19    | 0.42         | 2.93    | 2.1               | 9.11            | 202                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 1979.8             | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8321.3             | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 104.6              | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 60.8               | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 15.8               | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 17.9               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 18                 | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 138                | 46                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 270.22             | 114                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 45.59              | 97                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 33.53              | 112                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 23                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | 28                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | 48                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2873.47            | 144                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2528.15            | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 551.15             | 61                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1197.4             | 206                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 357.01             | 117                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 12.43              | 194                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 165.38             | 29                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.33               | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 13.15              | 146                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 1.2                | 120                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.04               | 105                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 21.67              | 188                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 87.54              | 129                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.18               | 160                |