

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 1-7.09.2025 rok, Pilotaż DP

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-09-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-01**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | pośilek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>7. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>8. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa krem kalafiorowa 350.00g 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%</li> <li>3. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>4. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler</b> korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>5. p# Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>6. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. 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.]</li> <li>6. P# Twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: <b>jogurt naturalny</b> 70%(z <b>mleka</b>), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]</li> </ol> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-02**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</li> <li>8. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. RW Naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 40%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</li> <li>5. p#o Farsz - twarożek waniliowy 150.00g składniki: <b>#serek homogenizowany waniliowy</b> 50% [składniki: <b>serek naturalny</b>, cukier, naturalny aromat waniliowy.], p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], P# Śmietanka UHT, 12% 19% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Cukier 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. RW Pasta z tuńczyka i twarogu 40.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# Ser twarogowy chudy 43% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> <li>6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-09-03**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                               | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>7. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> | <p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. p# Pasta pomidorowo-jaglana 60.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 3%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 60.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-04**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>podwieczorek</b>                                                                                    | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>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>8. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. K#o Udka kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>5. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 30%</li> <li>6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. RW Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. k# Twarożek z brokułem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-05**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>7. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>4. p# Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. RW Jabłko zapiekane z ryżem na mleku 100.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. p# Pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt owocowy fruvita pure (jagoda, banan)</b> 150.00g [składniki: <b>jogurt naturalny</b> 70%, owoce 30% (banan 18%, jagody 12%)]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-06**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>podwieczorek</b>                                                                      | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>7. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>8. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. RW Kurczak w sosie warzywnym 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. #we Pasta jaglana na słodko 60.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-07**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszen</b>ny bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</li> <li>8. <b>Jaja gotowane IŻ</b> 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</li> <li>7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. # Biszkopty okrągłe M 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. #Parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-01

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 773.7              | 672.9   | 41.5         | 527.3   | 108.8             | 2124.5          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3273.1             | 2824.4  | 175.4        | 2225.3  | 457.3             | 8955.7          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 26.9               | 48.5    | 0.3          | 23.6    | 5.2               | 104.7           | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 10.9               | 24      | 0.3          | 12.6    | 4                 | 52              | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.8                | 7.7     | 0            | 2.4     | 2.4               | 16.4            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 9       | 0            | 4.1     | 0                 | 16.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 4.7     | 0            | 4.4     | 0                 | 13.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 126     | 0            | 0.6     | 0                 | 137             | 45                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 143.56             | 71.08   | 10.08        | 80.08   | 12.82             | 317.64          | 139                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 24.12              | 14.37   | 9.72         | 4.61    | 12.28             | 65.12           | 143                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.42               | 10.96   | 1.71         | 0.59    | 0                 | 16.68           | 56                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.7               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.55              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 61.75              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1156.42            | 288.92  | 0            | 1063.68 | 81                | 2590.03         | 129                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 541.65             | 1760.05 | 0            | 183.79  | 0                 | 2485.5          | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 268.21             | 107.1   | 0            | 61.77   | 0                 | 437.09          | 49                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 298.85             | 649.43  | 0            | 92.04   | 0                 | 1040.33         | 180                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 44.53              | 153.4   | 0            | 17.03   | 0                 | 214.96          | 71                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.44               | 5.28    | 0            | 0.46    | 0                 | 7.18            | 113                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 98.36   | 0            | 4.62    | 0                 | 115.05          | 20                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.47    | 0            | 1.02    | 0                 | 2.59            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 3.85    | 0            | 2.48    | 0                 | 8.81            | 98                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.65    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.86            | 86                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.63    | 0            | 0.16    | 0                 | 1.19            | 119                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.39               | 22.6    | 0            | 0.33    | 0                 | 24.32           | 212                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 59.01   | 0            | 2.77    | 0                 | 69.03           | 102                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.21               | 0.8     | 0            | 2.95    | 0.22              | 6.47            | 144                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-02

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 797.7              | 610.7  | 133.6        | 593     | 63.1              | 2198.3          | 111                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3364.7             | 2575   | 559.5        | 2500    | 267.5             | 9266.9          | 111                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 35.7               | 30.3   | 14.8         | 36.8    | 2.4               | 120.1           | 109                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.3               | 15.6   | 6.7          | 15.9    | 0                 | 57.5            | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7                  | 6.2    | 4            | 2.2     | 0                 | 19.6            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 3.8    | 0            | 4.3     | 0                 | 11.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 1.8    | 0            | 4.7     | 0                 | 10.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12                 | 97.8   | 0            | 47.2    | 0                 | 157.1           | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 121.79             | 88.58  | 3.37         | 75.97   | 14.3              | 304.03          | 134                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 16.55              | 25.04  | 3.37         | 2.69    | 13.5              | 61.17           | 135                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.18               | 2.7    | 0            | 0.64    | 1.88              | 8.42            | 28                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.49              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.88              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 52.63              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1389.89            | 180.39 | 378          | 781.88  | 54                | 2784.17         | 139                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 580.24             | 388.5  | 0            | 474.52  | 0                 | 1443.28         | 30                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 321.45             | 149.48 | 0            | 32.9    | 0                 | 503.83          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 353.62             | 265.43 | 0            | 250.36  | 0                 | 869.41          | 150                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 48.54              | 31.15  | 0            | 41.9    | 0                 | 121.6           | 40                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.42               | 2.38   | 0            | 0.8     | 0                 | 4.61            | 72                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.26              | 53.57  | 0            | 4.88    | 1530              | 1600.71         | 283                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.67   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.79            | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 1.01   | 0            | 2.64    | 3.78              | 9.84            | 109                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.11   | 0            | 0.1     | 0                 | 0.4             | 41                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.55               | 0.46   | 0            | 0.2     | 0                 | 1.22            | 122                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.31               | 1.91   | 0            | 9.75    | 0                 | 12.98           | 113                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.35               | 2.21   | 0            | 2.92    | 26.99             | 39.49           | 58                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.86               | 0.5    | 1.05         | 2.17    | 0.15              | 6.96            | 154                |

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-03

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 852.6              | 467.9  | 86.9         | 565.5   | 61.5              | 2034.6          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3603.4             | 1971.6 | 369.4        | 2383.2  | 260.5             | 8588.3          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 33.5               | 27.1   | 16.2         | 22.4    | 0.9               | 100.2           | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.5               | 12     | 0            | 15.8    | 0.3               | 42.7            | 65                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.2                | 3.6    | 0            | 3.3     | 0                 | 12.3            | 56                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.5                | 2.4    | 0            | 1.5     | 0                 | 8.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.6                | 1.4    | 0            | 3.2     | 0                 | 9.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 48.7               | 14.4   | 0            | 0       | 0                 | 63.1            | 21                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 148.93             | 64.95  | 5.53         | 83.94   | 14.31             | 317.68          | 140                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 18.91              | 13.34  | 5.53         | 3.71    | 14.13             | 55.63           | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.3                | 4.44   | 0            | 1.08    | 1.26              | 11.1            | 37                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 27.04              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 13.79              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 59.17              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 985.83             | 168.85 | 54           | 1242.17 | 0                 | 2450.85         | 122                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 797.82             | 513.28 | 0            | 239.66  | 0                 | 1550.77         | 33                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 370.08             | 40.52  | 0            | 20.25   | 0                 | 430.86          | 48                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 459.55             | 86.18  | 0            | 45.32   | 0                 | 591.07          | 102                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 64.17              | 28.08  | 0            | 31.17   | 0                 | 123.43          | 40                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.14               | 1.21   | 0            | 0.96    | 0                 | 4.32            | 67                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.52              | 9.12   | 0            | 6.92    | 0                 | 30.57           | 6                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.58               | 0.28   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.88            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.75               | 1.21   | 0            | 1.63    | 0                 | 5.6             | 63                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.22               | 0.09   | 0            | 0.09    | 0                 | 0.42            | 43                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.59               | 0.09   | 0            | 0.05    | 0                 | 0.75            | 75                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.51               | 2.09   | 0            | 0.64    | 0                 | 6.25            | 55                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.71               | 5.47   | 0            | 4.15    | 0                 | 18.34           | 27                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.73               | 0.46   | 0.15         | 3.45    | 0                 | 6.12            | 136                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-04

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 851.6              | 660.3  | 66.9         | 480.4   | 95.3              | 2154.7          | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3590.6             | 2782.7 | 282.5        | 2029.1  | 400               | 9085.1          | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 37.5               | 43.6   | 0.5          | 20.4    | 5.9               | 108.1           | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21                 | 14.9   | 0.5          | 9.8     | 4                 | 50.4            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.4                | 3.7    | 0            | 1.8     | 2.4               | 14.5            | 65                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 4.9    | 0            | 3.1     | 0                 | 13.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.1                | 3.1    | 0.1          | 3.9     | 0                 | 12.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 122.3  | 0            | 0.7     | 0                 | 260.3           | 87                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 130.49             | 92.65  | 16.33        | 78.17   | 8.77              | 326.43          | 145                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 14.98              | 12.79  | 13.09        | 4.23    | 8.77              | 53.88           | 118                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 9.77   | 2.7          | 1.21    | 0                 | 18.73           | 63                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.85              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.31              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 60.84              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1329.31            | 221.73 | 2.7          | 664.12  | 97.2              | 2315.07         | 115                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 686.28             | 954.73 | 180.9        | 273.61  | 0                 | 2095.52         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 301.15             | 106.51 | 5.4          | 67.05   | 162               | 642.12          | 71                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 479.48             | 177.36 | 12.15        | 121.48  | 0                 | 790.49          | 137                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.79              | 51.86  | 4.05         | 22.8    | 0                 | 169.5           | 55                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.36               | 2.64   | 0.4          | 0.68    | 0                 | 7.09            | 111                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 22.6   | 10.35        | 22.72   | 0                 | 67.75           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.7                | 0.41   | 0            | 1.02    | 0                 | 3.14            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.06               | 1.48   | 0.51         | 2.34    | 0                 | 7.41            | 83                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.16   | 0.04         | 0.05    | 0                 | 0.57            | 57                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.61               | 0.21   | 0.03         | 0.21    | 0                 | 1.07            | 107                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.42               | 3.31   | 0.21         | 0.42    | 0                 | 5.39            | 47                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 13.56  | 6.2          | 13.63   | 0                 | 40.65           | 60                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.69               | 0.61   | 0            | 1.84    | 0.27              | 5.78            | 128                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-05

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 796.9              | 461.8   | 172.5        | 564.6   | 120.2             | 2116.2          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3366.3             | 1945.7  | 731.8        | 2379.1  | 505.9             | 8929.1          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 35.3               | 29.7    | 18           | 18      | 5.4               | 106.5           | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.3               | 9.9     | 0.5          | 15.7    | 4.1               | 45.7            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.5                | 2.2     | 0.2          | 2.1     | 2.4               | 13.5            | 62                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 4.2     | 0            | 6.5     | 0                 | 13.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 2.3     | 0            | 5.8     | 0                 | 12.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 7.9     | 0.8          | 0       | 0                 | 20              | 7                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 130.92             | 68.09   | 24.46        | 88.63   | 15.25             | 327.38          | 145                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 17.69              | 24.17   | 10.23        | 4.82    | 11.88             | 68.81           | 152                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3                  | 9.44    | 1.19         | 1.95    | 0                 | 15.59           | 52                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.22              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.17              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.61              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1258.66            | 352.98  | 63.45        | 674.59  | 81                | 2430.71         | 122                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 547.95             | 1684.61 | 95.36        | 283.37  | 0                 | 2611.3          | 56                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 289.27             | 288.35  | 23.89        | 27.84   | 0                 | 629.36          | 70                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 284.45             | 323.31  | 42.72        | 31.38   | 0                 | 681.88          | 117                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 45.25              | 102.93  | 5.54         | 21.52   | 0                 | 175.25          | 58                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.33               | 3.19    | 0.28         | 0.73    | 0                 | 5.55            | 87                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.22              | 35.36   | 3.16         | 7.37    | 0                 | 58.12           | 10                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.01    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.12            | 21                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.39               | 2.06    | 0.2          | 3.52    | 0                 | 8.19            | 91                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.28    | 0.02         | 0.06    | 0                 | 0.53            | 54                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.41               | 0.44    | 0.04         | 0.04    | 0                 | 0.94            | 94                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.25               | 3.66    | 0.2          | 0.55    | 0                 | 5.67            | 50                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.33               | 21.21   | 1.89         | 4.42    | 0                 | 34.87           | 52                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.49               | 0.98    | 0.17         | 1.87    | 0.22              | 6.07            | 136                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-06

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 797.7              | 561.3  | 105          | 459.9   | 86.9              | 2011            | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3372.6             | 2361.3 | 445.2        | 1945.7  | 369.4             | 8494.5          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 29.6               | 31.6   | 1            | 13.2    | 16.2              | 91.8            | 84                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.8               | 16.8   | 0.3          | 6.9     | 0                 | 36.9            | 56                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.7                | 4.1    | 0.1          | 1.4     | 0                 | 11.5            | 53                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 5.7    | 0            | 1.4     | 0                 | 10.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 3.3    | 0            | 3.1     | 0                 | 10.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 59.3   | 0            | 0       | 0                 | 69.7            | 23                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 142.48             | 73.99  | 25.38        | 86.42   | 5.53              | 333.81          | 147                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 24.2               | 9.04   | 20.73        | 4.46    | 5.53              | 63.98           | 141                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.42               | 6.36   | 1.83         | 0.54    | 0                 | 12.15           | 40                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.52              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 11.57              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 62.91              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 972.82             | 156.71 | 1.08         | 640.11  | 54                | 1824.74         | 92                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 541.65             | 981.45 | 426.6        | 135.19  | 0                 | 2084.9          | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 268.21             | 75.44  | 6.48         | 13.5    | 0                 | 363.64          | 41                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 298.85             | 322.52 | 21.6         | 17.29   | 0                 | 660.27          | 115                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 44.53              | 85.16  | 35.64        | 13.9    | 0                 | 179.23          | 60                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.44               | 2.97   | 0.43         | 0.42    | 0                 | 5.27            | 84                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 23.56  | 8.1          | 4.05    | 0                 | 47.78           | 8                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.51            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 2.67   | 0.22         | 1.51    | 0                 | 6.88            | 77                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.27   | 0.03         | 0.03    | 0                 | 0.5             | 50                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.29   | 0.1          | 0.01    | 0                 | 0.8             | 81                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.39               | 11.32  | 0.51         | 0.2     | 0                 | 13.42           | 116                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 14.13  | 4.85         | 2.42    | 0                 | 28.67           | 43                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.7                | 0.43   | 0            | 1.77    | 0.15              | 4.56            | 102                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-07

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 780.4              | 678.8   | 257.5        | 474.1   | 51                | 2242            | 113                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3288.4             | 2857.4  | 1090.3       | 1990.3  | 215.1             | 9441.8          | 113                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 35.2               | 41.7    | 20.2         | 16.1    | 2.1               | 115.4           | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 20.6               | 18.3    | 3.1          | 19.6    | 1.3               | 63.1            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.3                | 3.3     | 0.5          | 6.7     | 0.2               | 17.3            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 8.1     | 0            | 1.4     | 0                 | 15              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.1                | 4.5     | 0            | 3.1     | 0                 | 12.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 95.8    | 0            | 0       | 0                 | 233.1           | 78                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 115.83             | 91.33   | 37.48        | 58.54   | 7.55              | 310.76          | 137                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 14.85              | 18.56   | 21.73        | 8.34    | 7.29              | 70.78           | 156                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 9.38    | 0.58         | 0.64    | 0                 | 15.66           | 52                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.91              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.03              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.06              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1207.27            | 286.59  | 136.8        | 1137.24 | 756               | 3523.91         | 176                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 686.28             | 1212.65 | 0            | 152.41  | 0                 | 2051.35         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 301.15             | 109.91  | 0            | 8.74    | 0                 | 419.81          | 46                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 479.48             | 422.62  | 0            | 11.35   | 0                 | 913.45          | 158                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.79              | 83.32   | 0            | 5.77    | 0                 | 179.88          | 59                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.36               | 2.6     | 0            | 0.41    | 0                 | 6.39            | 101                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 19.2    | 0            | 10.35   | 0                 | 41.63           | 7                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.7                | 0.68    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.4             | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.06               | 3.72    | 0            | 1.98    | 0                 | 8.76            | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.24    | 0            | 0.03    | 0                 | 0.58            | 58                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.61               | 0.36    | 0            | 0.02    | 0                 | 1               | 101                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.42               | 16.04   | 0            | 0.51    | 0                 | 17.98           | 155                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 11.52   | 0            | 6.2     | 0                 | 24.97           | 37                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.35               | 0.79    | 0.38         | 3.15    | 2.1               | 8.8             | 196                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2125.9             | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8965.9             | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 106.7              | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 49.8               | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 15                 | 68                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 12.6               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 11.5               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 134.3              | 45                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 319.68             | 141                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 62.77              | 138                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.05              | 47                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 22                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | 19                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | 59                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2559.93            | 128                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2046.09            | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 489.53             | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 792.41             | 137                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 166.26             | 55                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.77               | 91                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 280.23             | 49                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.77               | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.93               | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 56                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1                  | 100                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 12.29              | 107                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 36.57              | 54                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.39               | 142                |