

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 29.09-5.10.2025 rok, Pilotaż DP

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-09-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta bogatoresztkowa (5) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | posiłek dodatkowy                                                                                                                  |
| 1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%<br>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<br>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b> , woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b> , cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b> , kwas askorbinowy]<br>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas | 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]<br>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%<br>3. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum] | 1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b> ], Cynamon mielony 1% | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<br>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 (karoten).]<br>4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, | 1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b> , sól.] |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>6. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, <b>gorczyca</b>, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Czosnek 1%</p> |                                                                                                                                               | <p>czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>                                                             |                                                                                                             |
| <b>Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
| <p>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>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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</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# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, <b>jaja gotowane iż</b> 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka <b>żytnia</b> razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól</p>    | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. # Galaretka z rybą (<b>dorsz</b>)</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>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: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>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.)]</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/poleđwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>biała 0%</p> <p>3. RW Naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. p# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |                                                                                                                                                          | <p>i <b>jajkiem</b> 150.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, #Dorsz mrożony 33% [składniki: <b>ryba</b>], <b>jaja gotowane iżż</b> 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |
| Dzień: 3 - Środa, 2025-10-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                          |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | posiłek dodatkowy                                                                                                                        |
| <p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier,</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%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1%</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p> <p>2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany</p> | <p>1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 60.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>[składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, <b># kasza orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p> <p>4. p#o Pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], 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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta z czerwonej fasoli z suszonym pomidorem 60.00g składniki: # Fasola czerwona konserwowa M 57% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], p# Jogurt naturalny 14% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Szczypiorek 4%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                             |
| Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                             |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                     | posiłek dodatkowy                                                                                           |
| <p>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>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>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]</p> <p>2. p# Zupa węgierska 350.00g składniki: Woda wodociągowa</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1. # koktajl pietruszkowy 150.00g składniki: Skyr naturalny 40% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Jogurt naturalny 40% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>woda]</p> <p>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>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.)]</p> <p>8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 14%, Szynka wieprzowa S 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 30%</p> <p>5. Kapusta kiszona z marchewką 100.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>6. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p> | <p>20%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</p> | <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>jaja gotowane iżż</b> 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-03**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>7. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. RW Dorsz pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>4. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia 27%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> | <p>1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki <b>owsiane</b> 5%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>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%</p> | <p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-04**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                           | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                               | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka</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,</p> | <p>1. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> <p>2. Ogórek 100.00g</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b></p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p><b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>psenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>psennego</b>, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>8. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. P#o Kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</p> <p>4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> |                                                                | <p>graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #Pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 53% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, # natka pietruszki świeża 7% [składniki: liście pietruszki ]</p> |                                                         |
| Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | podwieczerek                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                       |
| 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>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.)]</p> <p>8. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: <b>jaja gotowane iżż</b> 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> | <p>wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>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%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. #Rolada pieczona z pieczarkami 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 150.00g</p> | <p>naturalny 68% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki <b>owsiane</b> 5%, Cynamon mielony 0%</p> | <p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/polegawica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|



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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 748.5              | 618.9   | 90.6         | 461.6   | 108.8             | 2028.6          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3157.6             | 2599.6  | 381.2        | 1942.2  | 457.3             | 8538.2          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.5               | 40      | 4.6          | 22      | 14.8              | 116.1           | 117                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.7               | 20.3    | 3            | 11.7    | 4                 | 51.8            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.1                | 3       | 1.5          | 2.7     | 2.7               | 14.1            | 64                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 8.6     | 0.2          | 3.6     | 0                 | 15.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 5       | 0.2          | 5.2     | 0                 | 15.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 82.2    | 0            | 5       | 0                 | 98.1            | 33                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 131.89             | 74.28   | 11.47        | 72.31   | 3.24              | 293.2           | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 15.75              | 19.16   | 5.31         | 2.89    | 2.7               | 45.82           | 100                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 15.82              | 10.56   | 0.62         | 10.55   | 0                 | 37.56           | 82                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.68              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.31              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 46.01              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1291.11            | 446.98  | 58.44        | 1357.04 | 378               | 3531.58         | 177                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 963.12             | 1502.15 | 34.11        | 528.33  | 0                 | 3027.72         | 64                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 341.74             | 97.55   | 101.52       | 89.34   | 0                 | 630.17          | 70                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 681.98             | 425.53  | 38.97        | 338.27  | 0                 | 1484.76         | 256                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 180.52             | 94.22   | 11.61        | 111.95  | 0                 | 398.3           | 131                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.11               | 3.05    | 0.35         | 3.91    | 0                 | 12.42           | 194                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 15.22              | 81.11   | 0            | 13.1    | 0                 | 109.45          | 19                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.04               | 0.4     | 0            | 1.03    | 0                 | 2.48            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.46               | 3.78    | 0.12         | 2.83    | 0                 | 10.21           | 113                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.63               | 0.36    | 0.03         | 0.31    | 0                 | 1.34            | 134                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.64               | 0.41    | 0.01         | 0.23    | 0                 | 1.31            | 132                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 8.7                | 16.27   | 0.07         | 5.38    | 0                 | 30.44           | 266                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.13               | 48.67   | 0            | 7.86    | 0                 | 65.67           | 98                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.58               | 1.24    | 0.16         | 3.76    | 1.05              | 8.82            | 196                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 824.7              | 619    | 51           | 428.9   | 95.3              | 2019.1          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3473               | 2592.7 | 215.1        | 1806.2  | 400               | 8487.2          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 38.2               | 26.4   | 2.1          | 22.5    | 5.9               | 95.3            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.5               | 27.3   | 1.3          | 9.6     | 4                 | 61.9            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.7                | 7.1    | 0.2          | 2       | 2.4               | 17.7            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.7                | 8.4    | 0            | 2.8     | 0                 | 15.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.1                | 3.5    | 0            | 4.7     | 0                 | 14.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.5               | 210.4  | 0            | 76.1    | 0                 | 297.1           | 99                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 131.54             | 70.88  | 7.55         | 67.91   | 8.77              | 286.68          | 125                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 16.56              | 14.35  | 7.29         | 1.99    | 8.77              | 48.98           | 106                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 15.31              | 8.11   | 0            | 9.76    | 0                 | 33.19           | 74                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 28.66              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 51.63              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1638.15            | 747.2  | 756          | 662.44  | 97.2              | 3901            | 195                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 970.21             | 444.01 | 0            | 474.79  | 0                 | 1889.02         | 40                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 327.75             | 113.47 | 0            | 60.9    | 162               | 664.13          | 74                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 692.83             | 206.64 | 0            | 307.48  | 0                 | 1206.95         | 208                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 186.69             | 31.46  | 0            | 96.03   | 0                 | 314.19          | 103                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.85               | 1.99   | 0            | 4.14    | 0                 | 11.98           | 187                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 58.76              | 55.66  | 0            | 12.58   | 0                 | 127             | 22                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.99   | 0            | 1.37    | 0                 | 3.41            | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.26               | 2.48   | 0            | 2.98    | 0                 | 9.72            | 108                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.6                | 0.09   | 0            | 0.32    | 0                 | 1.02            | 103                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.57               | 0.41   | 0            | 0.24    | 0                 | 1.23            | 123                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 7.6                | 1.02   | 0            | 5.53    | 0                 | 14.15           | 123                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 35.25              | 3.46   | 0            | 7.54    | 0                 | 46.26           | 68                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.55               | 2.07   | 2.1          | 1.84    | 0.27              | 9.75            | 217                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 765.1              | 576.5  | 93.6         | 509.1   | 108.8             | 2053.1          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3222.7             | 2421.5 | 392.5        | 2136.2  | 457.3             | 8630.5          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 31.8               | 29.3   | 4.8          | 19.4    | 14.8              | 100.3           | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.9               | 19     | 2.8          | 16.9    | 4                 | 59.9            | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.8                | 2.7    | 1.6          | 2.5     | 2.7               | 14.4            | 65                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 6      | 0            | 5.1     | 0                 | 16.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.5                | 7.7    | 0.1          | 6.2     | 0                 | 20.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 38.6               | 41.8   | 0            | 0       | 0                 | 80.5            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 128.97             | 76.68  | 13.68        | 76.06   | 3.24              | 298.64          | 129                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 14.74              | 13.43  | 10.35        | 4.15    | 2.7               | 45.39           | 99                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 15.51              | 9.59   | 3.24         | 12.73   | 0                 | 41.08           | 90                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.52              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 28.18              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 46.29              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 915.41             | 328.85 | 138.6        | 1215.07 | 378               | 2975.94         | 149                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 981.81             | 928.68 | 253.8        | 529.32  | 0                 | 2693.62         | 57                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 325.54             | 118.07 | 140.4        | 62.18   | 0                 | 646.21          | 72                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 688.75             | 373.75 | 28.8         | 264.91  | 0                 | 1356.22         | 234                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 185.66             | 126.24 | 14.4         | 92.5    | 0                 | 418.81          | 137                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.37               | 2.5    | 0.45         | 3.73    | 0                 | 12.07           | 188                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 9.6                | 24.78  | 2.54         | 17.14   | 0                 | 54.07           | 9                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.6                | 0.28   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.9             | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.57               | 5.9    | 0.35         | 3.97    | 0                 | 13.81           | 154                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.63               | 0.36   | 0.04         | 0.32    | 0                 | 1.37            | 137                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.58               | 0.24   | 0.04         | 0.11    | 0                 | 0.99            | 100                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 10.75              | 9.11   | 0.38         | 5.63    | 0                 | 25.88           | 225                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.75               | 14.87  | 1.52         | 10.28   | 0                 | 32.44           | 48                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.54               | 0.91   | 0.38         | 3.37    | 1.05              | 7.43            | 166                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 761.5              | 566     | 98.6         | 543.2   | 95.3              | 2064.8          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3207               | 2369.6  | 416.8        | 2282.7  | 400               | 8676.4          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 40.3               | 36.9    | 9            | 20.7    | 5.9               | 113.1           | 113                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.3               | 25.5    | 1.6          | 15.9    | 4                 | 65.5            | 100                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.4                | 5.9     | 0.9          | 3       | 2.4               | 17.8            | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.6                | 11      | 0            | 5.7     | 0                 | 20.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 4.8     | 0            | 6.4     | 0                 | 17.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 112.8   | 0            | 58.5    | 0                 | 182.6           | 62                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 115.47             | 51.16   | 12           | 85.26   | 8.77              | 272.68          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 16.21              | 15.33   | 10.78        | 7.14    | 8.77              | 58.26           | 127                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 13.45              | 8.1     | 0.45         | 12.18   | 0                 | 34.19           | 76                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.88              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.46              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 46.66              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1141.89            | 1058.74 | 60.02        | 1092.5  | 97.2              | 3450.37         | 173                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 965.19             | 552.61  | 105.38       | 826.48  | 0                 | 2449.67         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 361                | 31.79   | 65.63        | 98.93   | 162               | 719.35          | 80                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 741.92             | 97.27   | 5.33         | 353.27  | 0                 | 1197.8          | 207                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 172.24             | 19.25   | 8.8          | 115.1   | 0                 | 315.4           | 104                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.49               | 1.05    | 0.1          | 4.4     | 0                 | 11.06           | 174                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 15.22              | 55.5    | 2            | 69.06   | 0                 | 141.79          | 25                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.05               | 0.22    | 0            | 1.29    | 0                 | 2.57            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.58               | 3.37    | 0.05         | 4.94    | 0                 | 11.95           | 133                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.57               | 0.24    | 0            | 0.38    | 0                 | 1.2             | 121                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.74               | 0.15    | 0.02         | 0.29    | 0                 | 1.21            | 122                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.42               | 2.59    | 0.12         | 6.87    | 0                 | 16.01           | 140                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.13               | 33.3    | 1.2          | 41.43   | 0                 | 85.07           | 126                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.17               | 2.94    | 0.16         | 3.03    | 0.27              | 8.62            | 191                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 718                | 642.1   | 145.2        | 524.8   | 99.9              | 2130.2          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3024.7             | 2681.3  | 606.3        | 2203.9  | 416.7             | 8933            | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.3               | 32.1    | 7            | 17.5    | 7.2               | 98.2            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.9               | 34.5    | 8.5          | 16.5    | 6.3               | 81.9            | 124                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.7                | 3.4     | 2.2          | 2.1     | 4.3               | 17.8            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.6                | 18.5    | 1.6          | 7       | 0                 | 30.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 10.1    | 3.4          | 7.2     | 0                 | 26.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 20.2    | 0            | 0       | 0                 | 30.5            | 10                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 116.05             | 55.21   | 10.67        | 82.22   | 3.6               | 267.76          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 17.2               | 11.49   | 4.9          | 5.27    | 3.6               | 42.49           | 94                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 13.81              | 9.14    | 1.07         | 11.71   | 0                 | 35.74           | 79                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.13              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 41.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 38.57              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1013.19            | 142.19  | 53.48        | 665.32  | 36                | 1910.19         | 96                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 909.84             | 1141.56 | 125.25       | 671.72  | 0                 | 2848.39         | 60                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 319.6              | 149.47  | 100.57       | 66.54   | 0                 | 636.19          | 71                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 638.42             | 363.68  | 151.38       | 277.8   | 0                 | 1431.3          | 247                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 169.54             | 139.77  | 66.48        | 100.09  | 0                 | 475.9           | 157                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.44               | 4.07    | 1.47         | 4.07    | 0                 | 15.07           | 236                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 60.59              | 43.65   | 0            | 19.67   | 0                 | 123.92          | 22                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 1       | 0            | 1.01    | 0                 | 3.04            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.17               | 7.13    | 2.88         | 4.83    | 0                 | 19.02           | 211                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 0.37    | 0.11         | 0.34    | 0                 | 1.38            | 139                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.56               | 0.45    | 0.04         | 0.14    | 0                 | 1.21            | 121                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.59               | 5.33    | 0.58         | 5.97    | 0                 | 18.48           | 160                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 36.35              | 26.19   | 0            | 11.8    | 0                 | 74.35           | 110                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.81               | 0.39    | 0.14         | 1.84    | 0.1               | 4.77            | 106                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 693.2              | 613.2   | 85.4         | 417.7   | 95.3              | 1904.9          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2922               | 2583    | 359.2        | 1757    | 400               | 8021.4          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.3               | 44.7    | 10.5         | 15.5    | 5.9               | 110             | 111                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.7               | 15.1    | 2.7          | 11.1    | 4                 | 46.9            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.8                | 2.9     | 1.8          | 1.7     | 2.4               | 14.8            | 67                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 5.2     | 0            | 4       | 0                 | 12.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5                  | 3.1     | 0            | 5.5     | 0                 | 13.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 74.9    | 0            | 0.2     | 0                 | 86.1            | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 115.85             | 78.69   | 4.76         | 68.15   | 8.77              | 276.25          | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 14.38              | 10.86   | 3.15         | 3.94    | 8.77              | 41.11           | 90                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 13.78              | 8.66    | 0.45         | 8.76    | 0                 | 31.66           | 70                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.51              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.38              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 46.11              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1143.06            | 412.26  | 252.9        | 574.73  | 97.2              | 2480.16         | 125                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 822.72             | 1037.35 | 112.5        | 461.56  | 0                 | 2434.14         | 52                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 339.85             | 95.31   | 13.5         | 63.97   | 162               | 674.63          | 76                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 635.54             | 369.98  | 20.7         | 274.83  | 0                 | 1301.07         | 225                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 179.53             | 82.64   | 7.2          | 86.68   | 0                 | 356.06          | 116                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.47               | 2.88    | 0.18         | 3.34    | 0                 | 10.87           | 170                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 8.1                | 73.29   | 6            | 62.33   | 0                 | 149.72          | 26                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.04               | 0.4     | 0            | 1.01    | 0                 | 2.46            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.85               | 3.19    | 0.11         | 4.17    | 0                 | 10.33           | 114                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 0.21    | 0.02         | 0.28    | 0                 | 1.07            | 107                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.61               | 0.34    | 0.03         | 0.22    | 0                 | 1.22            | 122                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 7.34               | 13.99   | 0.16         | 5.24    | 0                 | 26.74           | 233                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.85               | 43.97   | 3.59         | 37.39   | 0                 | 89.83           | 132                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.17               | 1.14    | 0.7          | 1.59    | 0.27              | 6.2             | 138                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 812.9              | 550.3  | 111.5        | 387     | 51                | 1913            | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3417.4             | 2318.3 | 473.4        | 1621.8  | 215.1             | 8046.2          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 39.9               | 36.4   | 11.7         | 15.7    | 2.1               | 106             | 106                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 24.6               | 14     | 0.4          | 16      | 1.3               | 56.4            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.3                | 3.8    | 0            | 5       | 0.2               | 16.7            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.4                | 3.3    | 0.1          | 1.8     | 0                 | 11.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.2                | 2      | 0.1          | 4.1     | 0                 | 12.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 243.8              | 33.7   | 0            | 0       | 0                 | 277.5           | 92                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 114.91             | 72.69  | 15.35        | 48.18   | 7.55              | 258.7           | 113                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 14.84              | 9.3    | 8.61         | 2.68    | 7.29              | 42.74           | 93                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 14.03              | 6.17   | 0.41         | 6.52    | 0                 | 27.15           | 61                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.31              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.97              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 52.72              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1227.02            | 151.23 | 37.13        | 967.68  | 756               | 3139.07         | 157                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 989.87             | 847.46 | 23.02        | 376.78  | 0                 | 2237.16         | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 366.9              | 95.31  | 3.28         | 34.48   | 0                 | 499.98          | 56                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 767.97             | 236.02 | 26.31        | 183.61  | 0                 | 1213.92         | 210                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 176.04             | 53.4   | 7.83         | 64.45   | 0                 | 301.73          | 100                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 7.02               | 2.54   | 0.23         | 2.44    | 0                 | 12.25           | 192                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 14.32              | 71.16  | 0            | 11.62   | 0                 | 97.11           | 18                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.15               | 1.19   | 0            | 1.01    | 0                 | 4.37            | 44                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.49               | 2.46   | 0.08         | 2.56    | 0                 | 8.61            | 96                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.57               | 0.15   | 0.02         | 0.22    | 0                 | 0.98            | 98                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.86               | 0.39   | 0            | 0.09    | 0                 | 1.36            | 136                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.06               | 5.35   | 0.04         | 3.89    | 0                 | 15.36           | 134                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.59               | 42.69  | 0            | 6.97    | 0                 | 58.26           | 86                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.4                | 0.42   | 0.1          | 2.68    | 2.1               | 7.84            | 174                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2016.2             | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8476.1             | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 105.6              | 106                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 60.6               | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 16.2               | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 17.5               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 17.3               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 150.4              | 50                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 229               | 279.13             | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.8        | 46.4               | 101                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 45                | 34.37              | 76                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 24                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 29                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | 47                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 3055.47            | 153                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2511.39            | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 638.67             | 71                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1313.15            | 227                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 368.63             | 121                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 12.25              | 192                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 114.72             | 20                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.03               | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 11.95              | 133                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 1.19               | 120                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.22               | 122                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 21.01              | 183                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 64.56              | 95                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.63               | 170                |