

## Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 6-12.10.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-10-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-06**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | posiłek dodatkowy                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. p# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. p#o Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Buraki pieczone 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</p> <p>5. 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>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p> | <p>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> <p>2. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> | <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. RW Pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, <b>Seler</b> korzeniowy 22%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> | <p>1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-07**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Zupa krem wielowarzywny 395.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>2. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</li> <li>3. k# Sos warzywny jasny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, <b>k# śmietana 12% krasnystaw</b> 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</li> <li>4. Brokuły ugotowane 100.00g</li> <li>5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>6. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, <b>mąka pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>4. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</li> <li>5. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</li> <li>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-10-08**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                          | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. 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>5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Zupa krem ziemniaczany 400.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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. k# 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>6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> | <p>1. Kaszka manna na mleku 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Cukier 2%</p> | <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny</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>MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                             |
| Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczerek                                                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | posiłek dodatkowy                                                                                           |
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. 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>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, ziemniaki 34%, woda, <b>ser</b> twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</p> <p>3. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. 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>1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> | <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>5. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</p> <p>6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]</p> <p>7. p# Ser twarogowy chudy 40.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-10**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                       | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. P# Zupa pomidorowa, zabielenia 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler</b> korzeniowy 30%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. 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>6. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> | <p>1. RW Płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p> | <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: <b>ryba</b>], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> | <p>1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-11**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 70.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</li> <li>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>2. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li>3. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>4. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>2. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>3. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>4. 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.]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-12**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. p# Serek wiejski 100.00g<br/>[składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>3. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>6. p# Kompot wielooowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. # Biszkopty okrągłe M 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoten)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>3. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [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.]</li> <li>4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Jogurt naturalny 150.00g<br/>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-06

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 581.1              | 728.4   | 146.6        | 494     | 108.8             | 2059.1          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2448.4             | 3060.3  | 620.6        | 2083.4  | 457.3             | 8670.2          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23                 | 38      | 1.4          | 18.8    | 14.8              | 96.1            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 16.6               | 25.1    | 0.6          | 12.2    | 4                 | 58.8            | 105                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 2.5                | 3.2     | 0.1          | 2.4     | 2.7               | 11.1            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.8                | 13.1    | 0            | 4.1     | 0                 | 24.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.9                | 7.1     | 0            | 4.4     | 0                 | 17.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.6                | 106.3   | 0            | 23.9    | 0                 | 132             | 44                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 85.48              | 91.52   | 35.46        | 78.12   | 3.24              | 293.83          | 113                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 6.81               | 19.56   | 30.45        | 3.56    | 2.7               | 63.1            | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.4                | 8.25    | 3.54         | 1.96    | 0                 | 15.17           | 52                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.1               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.39              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.52              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 858.35             | 406.6   | 1.08         | 689.35  | 378               | 2333.39         | 116                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 222.04             | 1557.36 | 426.6        | 340.17  | 0                 | 2546.19         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 69.64              | 155.69  | 6.48         | 35.23   | 0                 | 267.05          | 30                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 124.59             | 405.74  | 21.6         | 96.39   | 0                 | 648.33          | 112                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.97              | 99.27   | 35.64        | 26.43   | 0                 | 173.32          | 58                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.54               | 5.31    | 0.43         | 0.99    | 0                 | 7.28            | 115                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 11.83              | 47.62   | 8.1          | 7.96    | 0                 | 75.52           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.65    | 0            | 1.49    | 0                 | 3.17            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.88               | 4.88    | 0.22         | 2.28    | 0                 | 11.28           | 125                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.24    | 0.03         | 0.07    | 0                 | 0.4             | 41                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.23               | 0.4     | 0.1          | 0.09    | 0                 | 0.84            | 85                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.61               | 13.92   | 0.51         | 2.49    | 0                 | 17.54           | 152                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.09               | 15.84   | 4.85         | 4.77    | 0                 | 32.58           | 48                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.38               | 1.12    | 0            | 1.91    | 1.05              | 5.83            | 130                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-07

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 523.4              | 786.8  | 46.5         | 535.2   | 95.3              | 1987.4          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2213.8             | 3311.3 | 196.6        | 2255.8  | 400               | 8377.7          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 17.6               | 38.8   | 0.5          | 23.8    | 5.9               | 86.8            | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 8                  | 23.2   | 0.2          | 15      | 4                 | 50.7            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 1.9                | 5      | 0            | 3.8     | 2.4               | 13.3            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 9.1    | 0            | 3       | 0                 | 13.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.1                | 5      | 0            | 3.3     | 0                 | 11.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 70.7   | 0            | 126.9   | 0                 | 198.5           | 66                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 95.68              | 109.37 | 11.25        | 76.45   | 8.77              | 301.53          | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 19.57              | 20.81  | 10.35        | 2.31    | 8.77              | 61.84           | 119                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 7.71   | 1.53         | 0.54    | 0                 | 11.15           | 38                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.12              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.85              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 62.03              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 914.77             | 806.11 | 3.6          | 1050.3  | 97.2              | 2871.98         | 144                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1443.4 | 0            | 183.28  | 0                 | 1804.47         | 39                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 166.81 | 0            | 29.08   | 162               | 387.79          | 43                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 432.4  | 0            | 90.64   | 0                 | 551.86          | 96                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 102.21 | 0            | 17.83   | 0                 | 127.81          | 43                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 3.54   | 0            | 1.17    | 0                 | 5.14            | 80                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 84.34  | 0            | 4.05    | 0                 | 98.89           | 18                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.59   | 0            | 1.62    | 0                 | 3.23            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.98               | 4.6    | 0            | 1.69    | 0                 | 8.28            | 92                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.29   | 0            | 0.05    | 0                 | 0.38            | 39                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.46   | 0            | 0.19    | 0                 | 0.71            | 71                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 12.79  | 0            | 0.22    | 0                 | 13.55           | 118                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 50.6   | 0            | 2.42    | 0                 | 59.33           | 88                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.54               | 2.23   | 0.01         | 2.91    | 0.27              | 7.17            | 159                |

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-08

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 574.5              | 572.3   | 237.5        | 499.5   | 108.8             | 1992.7          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2425.7             | 2415.8  | 1003.4       | 2107.1  | 457.3             | 8409.7          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 20.2               | 37.1    | 11.7         | 15.3    | 14.8              | 99.3            | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 12.1               | 10.4    | 4.5          | 12.3    | 4                 | 43.6            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3                  | 2.2     | 2.7          | 3.1     | 2.7               | 13.9            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 4.1     | 1            | 1.7     | 0                 | 8.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.1                | 2.4     | 0.2          | 3.2     | 0                 | 9.1             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 81.7    | 14.3         | 0.1     | 0                 | 97.1            | 32                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 96.64              | 86.16   | 37.6         | 82.04   | 3.24              | 305.7           | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 19.66              | 21.81   | 20.05        | 3.35    | 2.7               | 67.6            | 130                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 7.36    | 0.57         | 0.73    | 0                 | 10.04           | 34                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.34              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.74              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 52.92              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1015.57            | 313.18  | 129.6        | 798.95  | 378               | 2635.32         | 132                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1317.17 | 430.46       | 142.34  | 0                 | 2067.76         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 135.75  | 347.58       | 13.65   | 0                 | 526.88          | 59                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 427.53  | 299.07       | 19.25   | 0                 | 774.67          | 134                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 86.11   | 38.48        | 16.59   | 0                 | 148.95          | 49                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 2.44    | 0.49         | 0.4     | 0                 | 3.76            | 59                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 18.23   | 2.38         | 4.29    | 0                 | 35.41           | 6                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.54    | 0.02         | 1.01    | 0                 | 2.6             | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.98               | 2.11    | 0.12         | 1.61    | 0                 | 5.85            | 65                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.25    | 0.11         | 0.03    | 0                 | 0.44            | 45                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.38    | 0.46         | 0.01    | 0                 | 0.92            | 93                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 14.63   | 0.43         | 0.21    | 0                 | 15.81           | 138                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 10.93   | 1.43         | 2.57    | 0                 | 21.24           | 31                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.82               | 0.86    | 0.36         | 2.21    | 1.05              | 6.58            | 145                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-09

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 504.2              | 602.2   | 61.5         | 677.5   | 95.3              | 1940.8          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2129.7             | 2543.7  | 260.5        | 2848.3  | 400               | 8182.3          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 21.8               | 28.4    | 0.9          | 29.7    | 5.9               | 86.8            | 87                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 10                 | 10.3    | 0.3          | 24.9    | 4                 | 49.7            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.9                | 3.8     | 0            | 8.7     | 2.4               | 19              | 122                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 1.2     | 0            | 1.5     | 0                 | 4.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.1                | 0.8     | 0            | 3.1     | 0                 | 7.1             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 23.1    | 0            | 0.7     | 0                 | 24.7            | 8                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 82.21              | 101.69  | 14.31        | 83.88   | 8.77              | 290.88          | 112                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 4.15               | 23.87   | 14.13        | 9.65    | 8.77              | 60.58           | 117                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 5.49    | 1.26         | 0.54    | 0                 | 8.66            | 29                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.91              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 61.1               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1026.37            | 1088.71 | 0            | 1503.9  | 97.2              | 3716.19         | 185                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 632.82  | 0            | 169.69  | 0                 | 980.3           | 21                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 179.74  | 0            | 46.54   | 162               | 418.18          | 46                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 141.09  | 0            | 103.69  | 0                 | 273.59          | 47                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 40.94   | 0            | 16.57   | 0                 | 65.28           | 21                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 1.94    | 0            | 0.43    | 0                 | 2.8             | 44                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 70.44   | 0            | 4.05    | 0                 | 84.99           | 15                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.46    | 0            | 1.02    | 0                 | 2.5             | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.98               | 1       | 0            | 1.51    | 0                 | 4.51            | 50                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.15    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.23            | 24                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.2     | 0            | 0.18    | 0                 | 0.43            | 43                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 2.98    | 0            | 0.27    | 0                 | 3.78            | 33                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 42.26   | 0            | 2.42    | 0                 | 50.99           | 76                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.85               | 3.02    | 0            | 4.17    | 0.27              | 9.29            | 206                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 540.6              | 576.7   | 268.9        | 514.9   | 108.8             | 2010.1          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2287.6             | 2426.4  | 1137.6       | 2172.7  | 457.3             | 8481.8          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 21.9               | 34.4    | 10.9         | 23.8    | 14.8              | 105.9           | 106                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 7.4                | 14.6    | 3.9          | 12.4    | 4                 | 42.5            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 1.7                | 4.2     | 1.9          | 1.8     | 2.7               | 12.6            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.6                | 4.2     | 0.6          | 4.7     | 0                 | 11.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.1                | 2.6     | 0.1          | 4.8     | 0                 | 10.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.8                | 18.2    | 8.8          | 0.5     | 0                 | 29.3            | 10                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 97.09              | 83.44   | 47.88        | 77.24   | 3.24              | 308.91          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 20.83              | 17.48   | 20.28        | 3.76    | 2.7               | 65.07           | 125                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 13.13   | 0.99         | 0.8     | 0                 | 16.29           | 55                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.89              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.77              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 53.34              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 674.02             | 237.6   | 81.23        | 657.66  | 378               | 2028.52         | 102                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 220.98             | 1805.56 | 480.13       | 235.01  | 0                 | 2741.69         | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 73.09              | 131.47  | 214.82       | 45.41   | 0                 | 464.8           | 52                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 136.81             | 310.12  | 182.54       | 93.81   | 0                 | 723.29          | 124                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.81              | 104.43  | 40.5         | 19.26   | 0                 | 176.01          | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.51               | 3.28    | 0.41         | 0.61    | 0                 | 4.82            | 75                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 57.56   | 5.86         | 6.63    | 0                 | 80.57           | 14                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.34    | 0.01         | 1.02    | 0                 | 2.42            | 23                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.99               | 3       | 0.19         | 2.75    | 0                 | 7.94            | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.32    | 0.07         | 0.05    | 0                 | 0.51            | 52                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.26               | 0.32    | 0.33         | 0.16    | 0                 | 1.09            | 110                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.61               | 6.73    | 0.44         | 0.47    | 0                 | 8.26            | 72                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 34.54   | 3.52         | 3.97    | 0                 | 48.34           | 71                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.87               | 0.66    | 0.22         | 1.82    | 1.05              | 5.07            | 113                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-11

| 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              | 553.7              | 678.9   | 151.6        | 489     | 95.3              | 1968.7          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2334.8             | 2859    | 641.9        | 2068.2  | 400               | 8304            | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 25.4               | 41.7    | 1.6          | 25.4    | 5.9               | 100.2           | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 14.2               | 16.3    | 0.5          | 7.7     | 4                 | 42.9            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.6                | 3.7     | 0.1          | 1.8     | 2.4               | 11.8            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.3                | 5.4     | 0            | 1.5     | 0                 | 10.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4                  | 4.4     | 0            | 3.1     | 0                 | 11.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 49.3               | 121.8   | 0            | 0.9     | 0                 | 172.1           | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 82.11              | 97.46   | 36.63        | 79.68   | 8.77              | 304.67          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 4.65               | 14.46   | 31.08        | 3.91    | 8.77              | 62.9            | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.12               | 12.49   | 3.36         | 0.64    | 0                 | 18.64           | 62                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.6               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.16              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 61.24              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 916.54             | 330.87  | 4.68         | 1056.6  | 97.2              | 2405.9          | 121                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 364.81             | 1496.47 | 426.6        | 195.61  | 0                 | 2483.5          | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 43.49              | 126.27  | 6.48         | 51.94   | 162               | 390.19          | 44                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 123.91             | 374.43  | 21.6         | 119.35  | 0                 | 639.3           | 111                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 19.94              | 136.48  | 35.64        | 9.82    | 0                 | 201.89          | 67                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.13               | 6.05    | 0.43         | 0.5     | 0                 | 8.12            | 128                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 13.05              | 17.39   | 8.1          | 10.35   | 0                 | 48.89           | 8                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.69               | 0.46    | 0            | 1.03    | 0                 | 3.18            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.3                | 2.2     | 0.22         | 1.98    | 0                 | 6.71            | 75                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.08               | 0.66    | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.82            | 82                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.15               | 0.46    | 0.1          | 0.23    | 0                 | 0.96            | 96                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.25               | 5.74    | 0.51         | 0.59    | 0                 | 10.09           | 87                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.83               | 10.43   | 4.85         | 6.2     | 0                 | 29.33           | 43                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.54               | 0.91    | 0.01         | 2.93    | 0.27              | 6.01            | 133                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-12

| 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              | 519.8              | 674.3  | 170.5        | 467.5   | 95.3              | 1927.6          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2194.2             | 2830.8 | 720.8        | 1975.1  | 400               | 8121.1          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 22.7               | 39.9   | 4            | 18.6    | 5.9               | 91.2            | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 11.5               | 23.9   | 3.1          | 9.2     | 4                 | 51.9            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.3                | 5.3    | 0.5          | 2.2     | 2.4               | 14.8            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 8.5    | 0            | 1.4     | 0                 | 11.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.1                | 4.7    | 0            | 3.1     | 0                 | 11              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 41.3   | 0            | 0       | 0                 | 42.2            | 14                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 82.02              | 80.1   | 31.95        | 77.56   | 8.77              | 280.41          | 108                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 5.94               | 11.82  | 16.2         | 2.39    | 8.77              | 45.14           | 87                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 10.62  | 0.58         | 0.54    | 0                 | 13.11           | 44                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.29              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.88              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 56.83              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 907.57             | 170.99 | 82.8         | 1100.25 | 97.2              | 2358.82         | 118                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1705.8 | 0            | 135.13  | 0                 | 2018.73         | 43                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 165.2  | 0            | 11.98   | 162               | 369.08          | 40                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 335.77 | 0            | 17.29   | 0                 | 381.88          | 66                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 108.26 | 0            | 13.33   | 0                 | 129.36          | 43                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 4.12   | 0            | 0.36    | 0                 | 4.9             | 77                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 58.76  | 0            | 4.05    | 0                 | 73.31           | 13                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.81   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.83            | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.98               | 3.47   | 0            | 1.51    | 0                 | 6.97            | 78                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.35   | 0            | 0.03    | 0                 | 0.42            | 43                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.4    | 0            | 0.01    | 0                 | 0.47            | 48                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 7.68   | 0            | 0.2     | 0                 | 8.41            | 74                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 35.25  | 0            | 2.42    | 0                 | 43.98           | 65                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.52               | 0.47   | 0.23         | 3.05    | 0.27              | 5.89            | 130                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 1983.8             | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8363.8             | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 95.2               | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 48.6               | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 13.8               | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 11.9               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 11.2               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 99.4               | 33                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 259               | 297.99             | 115                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 51.8        | 60.89              | 117                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.29              | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | 20                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | 57                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2621.45            | 131                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2091.81            | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 403.43             | 45                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 570.42             | 99                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 146.09             | 48                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.26               | 83                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 71.08              | 12                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.85               | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.36               | 82                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.46               | 47                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.77               | 78                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 11.06              | 96                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 40.83              | 60                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.55               | 145                |