

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 13-19.10.2025 rok, pilotaż DP

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-10-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta ubogoenergetyczna (8) (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:                                                          | 1700 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-13**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | posiłek dodatkowy                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>2. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>5. P# Twarożek z natką pietruszki 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g 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>3. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</p> <p>5. #Kurczak w sosie pieczarkowym z soczewicą 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 30%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 8%, Cebula 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ]</p> | <p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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, 2025-10-14**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszen</b>ny, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</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: cykoria, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Jaja gotowane w koszulce</b> 50.00g</p> <p>4. 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>5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 150.00g</p> | <p>1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. RW Pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# Ser twarogowy chudy 43% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-10-15**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszen</b>ny, cukier, mąka ze słoðu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>5. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krem kalafiorowa 350.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>5. k#o Schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 150.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> | <p>1. <b>#Serek homogenizowany naturalny chudy</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-16**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek dodatkowy                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>2. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafior 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>5. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>musztarda</b> 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Marchew 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-17**

| I śniadanie                                                                                           | obiad                                                                                               | podwieczorek                                                                                                      | kolacja                                                                                                | posiłek dodatkowy                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki:</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Jogurt z nasionami 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b></li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <p><b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original</b> 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki <b>owsiane</b> 5%</p> | <p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>jaja gotowane iżż</b> 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> | <p>ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-18**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                   | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszen</b>ny, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 30%</p> <p>4. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p> <p>2. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. RW Galaretka z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy<br>pietruszkowy 100.00g składniki:<br><b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu<br>93%, # Mąka tortowa typ 450 M<br>6% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ<br>450], Pietruszka liście 1%, Sól<br>biała 0% |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|



**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-19**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>2. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: <b>jaja gotowane iżż</b> 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. RW Pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 20%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p> | <p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/pośrednica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-13

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 487.8              | 438.6   | 120.7        | 402.3   | 108.8             | 1558.4          | 92                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 2051.3             | 1846.8  | 504.5        | 1685.4  | 457.3             | 6545.6          | 92                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 21.5               | 34.6    | 8.1          | 18.8    | 14.8              | 98              | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 14.8               | 10.6    | 6.5          | 16.8    | 4                 | 52.9            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.1                | 2.4     | 4.3          | 5.6     | 2.7               | 19.2            | 122                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5                  | 3.9     | 0            | 1.8     | 0                 | 10.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.7                | 2.5     | 0.1          | 4.1     | 0                 | 12.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.7               | 72.4    | 0            | 0       | 0                 | 83.2            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 70.66              | 55.17   | 7.87         | 47.08   | 3.24              | 184.03          | 103                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 15.24              | 11.46   | 6.34         | 1.46    | 2.7               | 37.2            | 105                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 7.33               | 8.27    | 1.12         | 6.61    | 0                 | 23.35           | 78                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 29.9               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 33.88              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 36.22              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 701.17             | 207.73  | 37.8         | 1685.88 | 378               | 3010.58         | 150                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 741.23             | 1387.37 | 171          | 310.18  | 0                 | 2609.79         | 57                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 330.73             | 107.04  | 12.6         | 192.57  | 0                 | 642.95          | 71                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 524.21             | 454.49  | 24.3         | 183.61  | 0                 | 1186.62         | 204                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 130.42             | 89.81   | 8.55         | 64.9    | 0                 | 293.69          | 96                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.39               | 3.08    | 0.36         | 2.53    | 0                 | 9.37            | 147                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.62              | 64.94   | 57           | 7.87    | 0                 | 143.45          | 24                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.04               | 1.27    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.33            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.47               | 2.32    | 1.07         | 2.29    | 0                 | 9.16            | 102                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.36               | 0.26    | 0.02         | 0.21    | 0                 | 0.88            | 88                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.54               | 0.6     | 0.06         | 0.11    | 0                 | 1.33            | 133                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.99               | 16.11   | 0.76         | 3.56    | 0                 | 23.43           | 204                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.17               | 38.96   | 34.19        | 4.72    | 0                 | 86.07           | 128                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.94               | 0.57    | 0.1          | 4.68    | 1.05              | 7.52            | 168                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-14

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 455.1              | 386.2  | 171.7        | 359.8   | 95.3              | 1468.3          | 87                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 1917.2             | 1620.2 | 723          | 1510.5  | 400               | 6171.1          | 87                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 18.9               | 20.2   | 6.8          | 18.7    | 5.9               | 70.7            | 67                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 10.3               | 14.5   | 4.4          | 12      | 4                 | 45.5            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.6                | 2.8    | 1.7          | 1.7     | 2.4               | 12.5            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.5                | 6.5    | 0.7          | 1.8     | 0                 | 11.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.1                | 3      | 0.8          | 4.1     | 0                 | 12.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 147.8  | 0            | 0.4     | 0                 | 158.6           | 52                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 75.95              | 46.83  | 27.21        | 47.61   | 8.77              | 206.38          | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 16.12              | 8.25   | 8.09         | 2.7     | 8.77              | 43.95           | 124                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 8.6                | 6.63   | 2.4          | 7.13    | 0                 | 24.78           | 83                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.87              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 29.25              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 50.88              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 685.59             | 263.4  | 59.88        | 575.57  | 97.2              | 1681.66         | 84                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 740.1              | 816.04 | 138.51       | 381.36  | 0                 | 2076.01         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 285.13             | 103.44 | 112.32       | 66.19   | 162               | 729.1           | 80                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 408.74             | 239.05 | 119.34       | 238.64  | 0                 | 1005.79         | 173                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 106.45             | 51.84  | 35.63        | 66.19   | 0                 | 260.12          | 86                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.44               | 2.87   | 1.13         | 2.64    | 0                 | 9.09            | 142                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 64.34              | 64.64  | 2.07         | 10.92   | 0                 | 141.98          | 24                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 1.01   | 0            | 1.02    | 0                 | 3.07            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.52               | 2.95   | 0.48         | 2.14    | 0                 | 9.1             | 101                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.37               | 0.16   | 0.11         | 0.21    | 0                 | 0.87            | 88                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.45               | 0.39   | 0.04         | 0.19    | 0                 | 1.09            | 110                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.83               | 3      | 0.26         | 3.62    | 0                 | 11.73           | 102                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 38.6               | 38.78  | 1.24         | 6.55    | 0                 | 85.19           | 126                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.9                | 0.73   | 0.16         | 1.59    | 0.27              | 4.2             | 93                 |

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 519.6              | 556.4   | 25.5         | 318.4   | 77.7              | 1497.8          | 90                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 2184.9             | 2328.4  | 107.5        | 1340.4  | 330.4             | 6291.8          | 90                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 25.3               | 30.7    | 1            | 17.3    | 12.4              | 86.9            | 82                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 15.5               | 25.6    | 0.6          | 7.7     | 0                 | 49.6            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 6.4                | 4.6     | 0.1          | 1.9     | 0                 | 13.2            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 10.4    | 0            | 2       | 0                 | 15.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5                  | 5.9     | 0            | 4.1     | 0                 | 15.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 20.2    | 0            | 2.7     | 0                 | 33.3            | 11                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 73.55              | 54.84   | 3.77         | 48.2    | 7.02              | 187.4           | 105                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 15.3               | 12.75   | 3.64         | 3.54    | 7.02              | 42.26           | 119                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 8.02               | 8.62    | 0            | 6.75    | 0                 | 23.39           | 79                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.84              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.85              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 48.31              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 942.99             | 163.71  | 378          | 559.08  | 54                | 2097.78         | 105                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 603.3              | 1054.21 | 0            | 432.61  | 0                 | 2090.12         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 294.13             | 129.09  | 0            | 73.09   | 0                 | 496.32          | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 406.94             | 287.58  | 0            | 224.91  | 0                 | 919.44          | 159                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 121.3              | 110.82  | 0            | 69.65   | 0                 | 301.78          | 99                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.44               | 2.87    | 0            | 2.76    | 0                 | 8.07            | 126                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 8.1                | 122.45  | 0            | 19.61   | 0                 | 150.17          | 26                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.4     | 0            | 1.02    | 0                 | 2.8             | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.72               | 5.16    | 0            | 2.71    | 0                 | 10.59           | 117                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.35               | 0.4     | 0            | 0.23    | 0                 | 0.99            | 100                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.43               | 0.28    | 0            | 0.17    | 0                 | 0.89            | 90                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.9                | 4.16    | 0            | 3.99    | 0                 | 12.07           | 105                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.85               | 73.47   | 0            | 11.77   | 0                 | 90.1            | 133                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.61               | 0.45    | 1.05         | 1.55    | 0.15              | 5.24            | 116                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-16

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 502.2              | 517    | 187.9        | 381.3   | 95.3              | 1683.8          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 2111.2             | 2162.7 | 789.9        | 1601.9  | 400               | 7065.8          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 23                 | 32.5   | 1.7          | 12.8    | 5.9               | 76              | 73                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 15.5               | 24.5   | 6.3          | 11.5    | 4                 | 61.9            | 111                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.7                | 3.5    | 0.7          | 2       | 2.4               | 13.5            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.2                | 10     | 0            | 4.2     | 0                 | 17.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.9                | 6.1    | 0            | 5.3     | 0                 | 16.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 108.7  | 0            | 26.8    | 0                 | 145.8           | 48                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 71.59              | 45.45  | 31.95        | 60.67   | 8.77              | 218.44          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 15.31              | 11.05  | 3.01         | 4.39    | 8.77              | 42.55           | 119                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 8.05               | 7.88   | 1.71         | 8.37    | 0                 | 26.02           | 87                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.11              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 33.25              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 49.64              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 653.19             | 230.19 | 127.8        | 496.83  | 97.2              | 1605.22         | 81                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 716.34             | 886.92 | 0            | 427.35  | 0                 | 2030.61         | 43                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 299.8              | 112.76 | 0            | 75.63   | 162               | 650.2           | 72                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 474.62             | 204.89 | 0            | 230.51  | 0                 | 910.03          | 157                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 113.74             | 75     | 0            | 72.79   | 0                 | 261.54          | 86                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.46               | 2.11   | 0            | 2.86    | 0                 | 8.44            | 132                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 60.59              | 72     | 0            | 27.84   | 0                 | 160.44          | 29                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.4    | 0            | 1.13    | 0                 | 2.57            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.55               | 4.59   | 0            | 3.26    | 0                 | 11.41           | 126                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.36               | 0.29   | 0            | 0.24    | 0                 | 0.89            | 89                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.5                | 0.19   | 0            | 0.19    | 0                 | 0.9             | 90                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.2                | 4.03   | 0            | 3.82    | 0                 | 11.06           | 96                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 36.35              | 43.2   | 0            | 6.91    | 0                 | 86.47           | 128                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.81               | 0.63   | 0.35         | 1.38    | 0.27              | 4.01            | 89                 |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-17

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 536.1              | 524.7  | 188.8        | 352.7   | 133.6             | 1736.2          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 2253.1             | 2203.1 | 788.1        | 1480.5  | 559.5             | 7284.6          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 23.4               | 28.2   | 9.1          | 11.2    | 14.8              | 86.9            | 83                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 17                 | 20.4   | 11           | 11.6    | 6.7               | 66.8            | 119                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.5                | 2.5    | 2.8          | 2.1     | 4                 | 16.2            | 105                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.6                | 9.8    | 2.1          | 4.2     | 0                 | 21.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.7                | 5.2    | 4.5          | 5.3     | 0                 | 20.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11                 | 20.2   | 0            | 39      | 0                 | 70.3            | 24                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 76.57              | 58.56  | 13.87        | 54.94   | 3.37              | 207.34          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 18.29              | 11.93  | 6.38         | 3.9     | 3.37              | 43.88           | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 8.67               | 3.14   | 1.39         | 8.22    | 0                 | 21.45           | 71                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.1               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 38.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 38.6               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 402.76             | 266.82 | 69.52        | 474.59  | 378               | 1591.72         | 79                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 783.69             | 367.35 | 162.83       | 553.58  | 0                 | 1867.46         | 40                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 344.43             | 58.78  | 130.74       | 76.39   | 0                 | 610.36          | 68                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 498                | 89.27  | 196.79       | 239.12  | 0                 | 1023.18         | 176                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 110.08             | 31.15  | 86.43        | 79.17   | 0                 | 306.84          | 100                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.57               | 1.18   | 1.91         | 3.15    | 0                 | 8.82            | 138                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 154.89             | 15.88  | 0            | 15.91   | 0                 | 186.69          | 33                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.04               | 0.4    | 0            | 1.2     | 0                 | 2.65            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.62               | 3.61   | 3.75         | 3.27    | 0                 | 15.27           | 169                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.38               | 0.07   | 0.14         | 0.26    | 0                 | 0.87            | 86                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.1    | 0.05         | 0.2     | 0                 | 0.99            | 100                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.9                | 2.44   | 0.76         | 4.24    | 0                 | 12.36           | 108                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 38.93              | 9.53   | 0            | 9.54    | 0                 | 58.01           | 86                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.11               | 0.74   | 0.19         | 1.31    | 1.05              | 3.97            | 88                 |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-18

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 461.7              | 565.1   | 102.6        | 316.8   | 95.3              | 1541.7          | 91                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 1944.6             | 2374.9  | 430.8        | 1334    | 400               | 6484.5          | 91                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 22.8               | 43.5    | 10.8         | 19.2    | 5.9               | 102.3           | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 10.9               | 17.5    | 2.8          | 6.8     | 4                 | 42.2            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.9                | 6.3     | 1.8          | 1.3     | 2.4               | 15.8            | 102                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.5                | 4.4     | 0            | 1.8     | 0                 | 8.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4                  | 2.4     | 0.1          | 4.1     | 0                 | 10.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 121.1   | 0            | 0       | 0                 | 131.5           | 43                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 72.22              | 63.46   | 9.99         | 48.46   | 8.77              | 202.92          | 115                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 13.61              | 19.08   | 6.3          | 3.04    | 8.77              | 50.81           | 144                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 8.51               | 10.38   | 3.24         | 7.78    | 0                 | 29.92           | 100                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.38              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.45              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 45.17              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1117.14            | 466.39  | 325.8        | 443.16  | 97.2              | 2449.7          | 122                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 649.2              | 1359.67 | 253.8        | 467.22  | 0                 | 2729.91         | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 296.38             | 241.98  | 32.4         | 54.83   | 162               | 787.6           | 88                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 406.04             | 494.57  | 28.8         | 195.55  | 0                 | 1124.97         | 194                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 120.4              | 106.43  | 14.4         | 72.09   | 0                 | 313.32          | 104                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.48               | 3.25    | 0.45         | 3.09    | 0                 | 9.27            | 145                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.95              | 87.83   | 2.54         | 22.46   | 0                 | 123.8           | 22                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.61    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.65            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.08               | 2.9     | 0.35         | 2.92    | 0                 | 8.27            | 92                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.34               | 0.31    | 0.04         | 0.24    | 0                 | 0.95            | 95                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.4                | 0.55    | 0.04         | 0.13    | 0                 | 1.13            | 114                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.92               | 14.54   | 0.38         | 4.16    | 0                 | 23.01           | 199                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.56               | 36.73   | 1.52         | 13.47   | 0                 | 58.31           | 86                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.1                | 1.29    | 0.9          | 1.23    | 0.27              | 6.12            | 136                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-19

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 523.8              | 552.6  | 189.9        | 370.8   | 51                | 1688.3          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 2200.4             | 2330.2 | 799          | 1558.1  | 215.1             | 7103.1          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 23.2               | 35     | 3.9          | 20.2    | 2.1               | 84.5            | 80                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 17.2               | 11.8   | 5.8          | 11.2    | 1.3               | 47.5            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 5.1                | 2.9    | 0.8          | 3.2     | 0.2               | 12.4            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 4.4    | 0            | 2.7     | 0                 | 13              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 5.7                | 2.4    | 0            | 4.7     | 0                 | 12.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 101    | 0            | 0.3     | 0                 | 238.6           | 80                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 73.18              | 80     | 31.5         | 51.08   | 7.55              | 243.32          | 137                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 16.53              | 16.11  | 3.15         | 4.13    | 7.29              | 47.22           | 132                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 8.46               | 7.23   | 2.16         | 7.69    | 0                 | 25.56           | 85                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.01              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.55              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 56.44              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 434.07             | 329.88 | 135          | 1648.77 | 756               | 3303.73         | 165                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 952.93             | 962.71 | 0            | 446.59  | 0                 | 2362.23         | 50                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 351.08             | 98.64  | 0            | 249.76  | 0                 | 699.49          | 78                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 574.97             | 347.74 | 0            | 236.77  | 0                 | 1159.49         | 200                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 127.06             | 68.31  | 0            | 71.45   | 0                 | 266.83          | 87                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.46               | 2.59   | 0            | 2.89    | 0                 | 9.94            | 156                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 44.93              | 16.25  | 0            | 70.07   | 0                 | 131.27          | 23                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.64               | 0.8    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.47            | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.88               | 2.05   | 0            | 3.75    | 0                 | 9.69            | 108                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.41               | 0.21   | 0            | 0.23    | 0                 | 0.86            | 86                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.69               | 0.33   | 0            | 0.24    | 0                 | 1.27            | 127                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.21               | 11.74  | 0            | 4.28    | 0                 | 19.24           | 167                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 26.96              | 9.75   | 0            | 42.04   | 0                 | 78.76           | 116                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.2                | 0.91   | 0.37         | 4.57    | 2.1               | 8.25            | 184                |



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 1596.3             | 95                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 6706.6             | 95                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 86.5               | 82                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 52.4               | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 14.7               | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 14.2               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 14.3               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 123                | 41                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 207.12             | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 43.98              | 124                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 24.92              | 83                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 24                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | 30                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | 46                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2248.63            | 112                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2252.31            | 48                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 659.43             | 73                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1047.07            | 180                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 286.3              | 94                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 9                  | 141                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 148.26             | 26                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.93               | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 10.5               | 116                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.9                | 90                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.08               | 109                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 16.13              | 140                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 77.56              | 115                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 5.62               | 125                |