

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 6-12.10.2025 rok Pilotaż DP

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-10-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczerek                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek dodatkowy                                                                        |
| 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b> ]<br>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]<br>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) | 1. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b> , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%<br>2. 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% | 1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100% | 1. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<br>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%<br>4. k# Pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% | 1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> , sól] |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połudwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> | <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p> |                                                                                                                                                                                                     | <p>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |
| <b>Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-07</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>2. <b>Bułki grahamki</b> 55.00g</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%,</p>                                                                                                                                                  | <p>1. p# Zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanaka 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], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, # Fasola czerwona konserwowa M 9% [składniki:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>1. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> | <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pomidor 50%</p> <p>5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> | <p>fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (<b>mleko, jaja, soja, pszenica, seler</b> korzeniowy, <b>gorczyca</b>) 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>3. 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>4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 150.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 100.00g</p> |                                                                                                                                               | <p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>5. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p> |                                                                                                                                          |
| Dzień: 3 - Środa, 2025-10-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczerek                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | posiłek dodatkowy                                                                                                                        |
| <p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g 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>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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycy w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> | <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p>                                                                                                                  | <p>1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>(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 szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. Serek homogenizowany naturalny chudy (<b>mleko</b>) 60.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> | <p>Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> |  | <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-09**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>podwieczorek</b>       | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>6. 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>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Twarożek - gzik 200.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Ogórek 100.00g</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> | <p>1. Gruszka 130.00g</p> | <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-10**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki:</li> <li>2. <b>Butki grahamki</b> 55.00g</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: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</li> <li>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>6. Ser Hit Ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>7. p# Serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# Zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>3. RW Dorsz pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li>4. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</li> <li>5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>7. p# Sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - <b>pirosiarczyn</b> sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</li> <li>4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: <b>ryba</b>], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> <li>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>#Serek homogenizowany naturalny chudy</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | typ 450]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |
| Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczorek                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | posiłek dodatkowy                                                                                           |
| <p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g 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>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%), 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. 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>3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>4. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmieniennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</p> | <p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> | <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>4. p#w Filet Złocisty/połędwica 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>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-12**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g 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%), 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. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</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# 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>2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>3. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> | <p>1. #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. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. p#w Filet Żłocisty/polędwica 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>4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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), 2025-10-06

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 413.8              | 455.7   | 89.2         | 386.8   | 133.6             | 1479.3          | 87                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 1740.2             | 1911.7  | 376.7        | 1619.5  | 559.5             | 6207.9          | 87                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 21.6               | 28.5    | 0.7          | 11.2    | 14.8              | 77              | 73                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 11.8               | 17.9    | 0.7          | 15.7    | 6.7               | 52.9            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.3                | 3.3     | 0            | 2       | 4                 | 13.8            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.6                | 8.1     | 0            | 6.9     | 0                 | 17.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.4                | 4.3     | 0.1          | 6.8     | 0                 | 15.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 6.5                | 78.5    | 0            | 0       | 0                 | 85.1            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 58.77              | 47.88   | 21.78        | 54.96   | 3.37              | 186.78          | 105                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 10.23              | 10.4    | 17.46        | 3.92    | 3.37              | 45.4            | 127                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 7.28               | 5.76    | 3.6          | 9.72    | 0                 | 26.37           | 87                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.06              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 30.1               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 48.84              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1540.05            | 852.24  | 3.6          | 530.24  | 378               | 3304.14         | 166                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 546.62             | 1056.21 | 241.2        | 377.61  | 0                 | 2221.65         | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 359.84             | 142.3   | 7.2          | 73.29   | 0                 | 582.64          | 65                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 333.54             | 341.85  | 16.2         | 223.54  | 0                 | 915.14          | 159                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 84.29              | 93.14   | 5.4          | 80.15   | 0                 | 262.99          | 87                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.91               | 2.44    | 0.54         | 3.48    | 0                 | 9.39            | 147                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.69              | 30.77   | 13.8         | 10.07   | 0                 | 68.34           | 11                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.02               | 0.51    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.55            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.31               | 3.02    | 0.68         | 4.19    | 0                 | 10.21           | 115                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.27               | 0.17    | 0.05         | 0.27    | 0                 | 0.77            | 76                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.32               | 0.29    | 0.04         | 0.15    | 0                 | 0.81            | 81                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.44               | 6.59    | 0.28         | 3.99    | 0                 | 13.31           | 116                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.21               | 15.45   | 8.27         | 6.04    | 0                 | 37.99           | 56                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.27               | 2.36    | 0.01         | 1.47    | 1.05              | 8.26            | 183                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 405.8              | 476.1  | 46.5         | 391.2   | 95.3              | 1415.1          | 84                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 1708.1             | 2000.7 | 196.6        | 1640.4  | 400               | 5946            | 84                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 21.5               | 36     | 0.5          | 19.9    | 5.9               | 84.1            | 80                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 10.9               | 15.8   | 0.2          | 14.9    | 4                 | 46.1            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.3                | 2.8    | 0            | 3.7     | 2.4               | 12.4            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.6                | 6.4    | 0            | 3.3     | 0                 | 12.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.3                | 3.7    | 0            | 4.4     | 0                 | 12.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 6.5                | 71.6   | 0            | 126.9   | 0                 | 205             | 68                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 58.49              | 50.31  | 11.25        | 47.9    | 8.77              | 176.73          | 99                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 11.04              | 8.35   | 10.35        | 1.82    | 8.77              | 40.35           | 113                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 6.29               | 6.25   | 1.53         | 7.51    | 0                 | 21.59           | 72                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.31              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 26.43              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 53.26              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 986.55             | 241.89 | 3.6          | 841.23  | 97.2              | 2170.47         | 108                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 563.27             | 1099.2 | 0            | 408.28  | 0                 | 2070.76         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 195.45             | 78.86  | 0            | 64.63   | 162               | 500.95          | 56                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 335.34             | 397.76 | 0            | 255.16  | 0                 | 988.27          | 171                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 84.29              | 76.84  | 0            | 68.95   | 0                 | 230.08          | 76                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.55               | 2.58   | 0            | 3.61    | 0                 | 8.75            | 136                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.72              | 49.1   | 0            | 12.6    | 0                 | 74.42           | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.02               | 0.92   | 0            | 1.62    | 0                 | 3.57            | 35                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.64               | 3.1    | 0            | 2.42    | 0                 | 8.17            | 91                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.28               | 0.2    | 0            | 0.23    | 0                 | 0.72            | 73                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.31               | 0.46   | 0            | 0.28    | 0                 | 1.06            | 106                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.74               | 14.55  | 0            | 3.61    | 0                 | 20.91           | 182                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.63               | 29.46  | 0            | 7.56    | 0                 | 44.65           | 66                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.74               | 0.67   | 0.01         | 2.33    | 0.27              | 5.42            | 120                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 442.2              | 589.5   | 51           | 356     | 108.8             | 1547.5          | 91                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 1859.4             | 2482.1  | 215.1        | 1494.1  | 457.3             | 6508.3          | 91                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 23.7               | 36      | 2.1          | 11.4    | 14.8              | 88.3            | 83                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 13                 | 14.7    | 1.3          | 12.3    | 4                 | 45.5            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.9                | 2.2     | 0.2          | 3       | 2.7               | 12.2            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.1                | 6.2     | 0            | 2.1     | 0                 | 10.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.8                | 3.6     | 0            | 4.3     | 0                 | 11.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 6.5                | 69.1    | 0            | 0.1     | 0                 | 75.9            | 25                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 61.04              | 82.77   | 7.55         | 53.35   | 3.24              | 207.98          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 12.52              | 16.92   | 7.29         | 3.31    | 2.7               | 42.75           | 120                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 7.26               | 9.48    | 0            | 7.12    | 0                 | 23.87           | 80                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.08              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.52              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 46.4               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1031.28            | 317.99  | 756          | 588.53  | 378               | 3071.81         | 154                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 505.16             | 1310.01 | 0            | 388.04  | 0                 | 2203.23         | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 201.05             | 116.62  | 0            | 40.2    | 0                 | 357.88          | 39                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 296.71             | 375.54  | 0            | 184.67  | 0                 | 856.93          | 148                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 95.48              | 85.43   | 0            | 68.16   | 0                 | 249.08          | 81                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.22               | 2.75    | 0            | 2.71    | 0                 | 7.69            | 120                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.32              | 48.06   | 0            | 13.74   | 0                 | 72.13           | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.02               | 0.4     | 0            | 1.01    | 0                 | 2.44            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.97               | 3.43    | 0            | 2.76    | 0                 | 8.17            | 91                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.26               | 0.25    | 0            | 0.23    | 0                 | 0.74            | 74                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.27               | 0.34    | 0            | 0.11    | 0                 | 0.73            | 74                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.21               | 13.02   | 0            | 3.92    | 0                 | 20.16           | 175                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.19               | 28.84   | 0            | 8.24    | 0                 | 43.27           | 64                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.86               | 0.88    | 2.1          | 1.63    | 1.05              | 7.67            | 171                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 422.9              | 474.5  | 67.3         | 341.9   | 95.3              | 1402.1          | 83                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 1778.5             | 2002.9 | 284.8        | 1435.2  | 400               | 5901.6          | 83                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 21.6               | 36.9   | 0.7          | 15.5    | 5.9               | 80.8            | 77                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 12.4               | 10.7   | 0.2          | 11.5    | 4                 | 39              | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 5.1                | 5.3    | 0            | 2.7     | 2.4               | 15.6            | 100                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.6                | 2.9    | 0            | 1.8     | 0                 | 7.4             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.4                | 0.8    | 0.1          | 4.1     | 0                 | 9.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 6.5                | 41.6   | 0            | 0       | 0                 | 48.2            | 16                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 59.38              | 57.84  | 16.84        | 47.67   | 8.77              | 190.53          | 106                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 11.91              | 14.99  | 11.58        | 1.82    | 8.77              | 49.08           | 138                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 6.65               | 0.67   | 2.45         | 7.51    | 0                 | 17.29           | 57                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.79              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.73              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 56.48              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 699.9              | 254.86 | 2.34         | 790.38  | 97.2              | 1844.68         | 93                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 551.12             | 347.93 | 138.06       | 360.13  | 0                 | 1397.25         | 30                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 197.25             | 208.26 | 14.04        | 47.53   | 162               | 629.1           | 70                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 339.84             | 365.61 | 17.55        | 181.81  | 0                 | 904.82          | 156                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 85.64              | 28.89  | 9.36         | 64.45   | 0                 | 188.35          | 61                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.6                | 1.12   | 0.35         | 2.8     | 0                 | 6.88            | 108                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 58.09              | 6      | 5.16         | 12.6    | 0                 | 81.86           | 14                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.02               | 0.51   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.55            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.22               | 0.3    | 0.36         | 2.23    | 0                 | 6.13            | 68                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.27               | 0.08   | 0.01         | 0.21    | 0                 | 0.59            | 60                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.34               | 0.61   | 0.04         | 0.1     | 0                 | 1.1             | 111                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.99               | 2.18   | 0.09         | 3.59    | 0                 | 8.87            | 77                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 34.85              | 3.59   | 3.1          | 7.56    | 0                 | 49.11           | 73                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.94               | 0.7    | 0            | 2.19    | 0.27              | 4.61            | 102                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 322.5              | 673.5  | 63.1         | 370.1   | 77.7              | 1507.2          | 90                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 1353.5             | 2823.9 | 267.5        | 1553.9  | 330.4             | 6329.4          | 90                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 19.7               | 31.2   | 2.4          | 19.6    | 12.4              | 85.4            | 81                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 11.9               | 27     | 0            | 12.3    | 0                 | 51.3            | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 5.2                | 7.5    | 0            | 1.7     | 0                 | 14.5            | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.6                | 10.3   | 0            | 5       | 0                 | 17              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 3.7                | 5.1    | 0            | 5.8     | 0                 | 14.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 27.8   | 0            | 0.5     | 0                 | 29.3            | 9                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 36.46              | 81.19  | 14.3         | 48.69   | 7.02              | 187.68          | 105                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 5.71               | 10.31  | 13.5         | 3.49    | 7.02              | 40.04           | 113                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.8                | 9.85   | 1.88         | 7.37    | 0                 | 23.92           | 80                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 28.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.91              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 51.38              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 883.14             | 695.93 | 54           | 447.24  | 54                | 2134.32         | 107                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 309.81             | 397.36 | 0            | 455.96  | 0                 | 1163.14         | 25                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 49.06              | 50.53  | 0            | 76.91   | 0                 | 176.51          | 20                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 133.61             | 192.27 | 0            | 259.23  | 0                 | 585.12          | 101                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 58.57              | 75.39  | 0            | 69.93   | 0                 | 203.9           | 67                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.69               | 1.73   | 0            | 2.83    | 0                 | 6.25            | 97                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 10.27              | 8.82   | 1530         | 13.3    | 0                 | 1562.4          | 277                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.33   | 0            | 1.02    | 0                 | 2.36            | 23                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.23               | 3.69   | 3.78         | 3.38    | 0                 | 13.1            | 146                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.14               | 0.27   | 0            | 0.23    | 0                 | 0.65            | 66                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.09               | 0.09   | 0            | 0.23    | 0                 | 0.42            | 42                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.46               | 4.07   | 0            | 3.85    | 0                 | 10.39           | 90                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.16               | 5.29   | 26.99        | 7.98    | 0                 | 46.44           | 69                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.45               | 1.93   | 0.15         | 1.24    | 0.15              | 5.33            | 119                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 434.7              | 621.9   | 105          | 336.8   | 95.3              | 1594            | 95                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 1826.5             | 2608.7  | 445.2        | 1418.8  | 400               | 6699.4          | 95                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 21.9               | 36      | 1            | 19.8    | 5.9               | 84.8            | 81                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 14                 | 24.3    | 0.3          | 7.4     | 4                 | 50.2            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 4.2                | 3.8     | 0.1          | 1.6     | 2.4               | 12.3            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.4                | 10.4    | 0            | 1.8     | 0                 | 15.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.5                | 6.2     | 0            | 4.2     | 0                 | 15              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 41.1               | 109.5   | 0            | 0.9     | 0                 | 151.6           | 51                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 58.76              | 68.85   | 25.38        | 51.16   | 8.77              | 212.93          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 10.53              | 12.63   | 20.73        | 5.22    | 8.77              | 57.9            | 163                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 7.31               | 8.3     | 1.83         | 7.2     | 0                 | 24.65           | 82                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.2               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.06              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.75              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 578.75             | 433.1   | 1.08         | 684.78  | 97.2              | 1794.92         | 90                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 604.56             | 1021.74 | 426.6        | 478.52  | 0                 | 2531.43         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 207.16             | 107.06  | 6.48         | 77.75   | 162               | 560.47          | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 363.74             | 167.06  | 21.6         | 295.21  | 0                 | 847.62          | 147                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 89.33              | 56.22   | 35.64        | 70.21   | 0                 | 251.42          | 82                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.59               | 2.06    | 0.43         | 2.75    | 0                 | 7.84            | 123                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.79              | 38.5    | 8.1          | 62.62   | 0                 | 120.02          | 21                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.51               | 0.4     | 0            | 1.03    | 0                 | 2.94            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 4.46    | 0.22         | 3.53    | 0                 | 10.62           | 119                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.18    | 0.03         | 0.24    | 0                 | 0.77            | 77                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.38               | 0.16    | 0.1          | 0.33    | 0                 | 0.99            | 100                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.13               | 3.5     | 0.51         | 4.58    | 0                 | 13.73           | 119                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.47               | 23.1    | 4.85         | 37.57   | 0                 | 72.01           | 107                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.6                | 1.2     | 0            | 1.9     | 0.27              | 4.48            | 99                 |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 393                | 635.9   | 189.9        | 315.3   | 51                | 1585.3          | 93                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 1651.4             | 2678.4  | 799          | 1326.8  | 215.1             | 6671            | 93                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 16.8               | 40.1    | 3.9          | 14.9    | 2.1               | 78              | 74                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 12.6               | 16.8    | 5.8          | 7.8     | 1.3               | 44.5            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 3.8                | 2.4     | 0.8          | 1.8     | 0.2               | 9.1             | 58                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 7.7     | 0            | 1.3     | 0                 | 13.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 4.6                | 4.3     | 0            | 3.1     | 0                 | 12.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 133.4              | 80.7    | 0            | 0       | 0                 | 214.1           | 71                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 56.03              | 84.19   | 31.5         | 49.98   | 7.55              | 229.28          | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 10.64              | 9.81    | 3.15         | 3.14    | 7.29              | 34.04           | 96                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 6.29               | 6.55    | 2.16         | 7.29    | 0                 | 22.29           | 74                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.32              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.32              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.36              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 382.2              | 160.22  | 135          | 878.58  | 756               | 2312.01         | 116                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 611.42             | 1038.99 | 0            | 368.68  | 0                 | 2019.1          | 43                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 212.55             | 136.88  | 0            | 40.33   | 0                 | 389.77          | 43                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 408.69             | 377.93  | 0            | 187.21  | 0                 | 973.83          | 167                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 88.79              | 82.66   | 0            | 66.25   | 0                 | 237.7           | 78                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.36               | 3.3     | 0            | 2.71    | 0                 | 9.38            | 147                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.72              | 33.49   | 0            | 58.87   | 0                 | 105.09          | 18                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.63               | 0.67    | 0            | 0.67    | 0                 | 2.98            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.82               | 3.23    | 0            | 2.76    | 0                 | 8.82            | 98                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.24    | 0            | 0.22    | 0                 | 0.77            | 77                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.49               | 0.38    | 0            | 0.14    | 0                 | 1.03            | 104                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.76               | 13.69   | 0            | 4.16    | 0                 | 20.62           | 179                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.63               | 20.09   | 0            | 35.32   | 0                 | 63.05           | 93                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.06               | 0.44    | 0.37         | 2.44    | 2.1               | 5.78            | 129                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1700              | 1504.4             | 89                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 7113              | 6323.4             | 89                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 106               | 82.6               | 78                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 56                | 47.1               | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 15.6        | 12.8               | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 13.5               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 18                | 13                 | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 115.6              | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 178               | 198.84             | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 35.6        | 44.22              | 124                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 22.85              | 76                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 22                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 25                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | 53                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2376.05            | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1943.79            | 41                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 456.76             | 51                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 867.39             | 150                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 231.93             | 76                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 8.02               | 125                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 297.75             | 52                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.77               | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 9.32               | 104                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.71               | 72                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.88               | 88                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 15.43              | 134                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 50.93              | 75                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 5.94               | 132                |