

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 3-9.11.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-11-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-03**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                    | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. p# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Zupa krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>4. RW Buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</li> <li>5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</li> <li>7. RW Pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 20%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> <li>2. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>4. RW Pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, <b>Seler</b> korzeniowy 22%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%</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. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-04**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 2% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>2. k# Sos warzywny jasny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, <b>k# śmietana 12% krasnystaw</b> 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</li> <li>3. Brokuły ugotowane 100.00g</li> <li>4. 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>5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 230.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, <b>mąka pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C]</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>4. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</li> <li>5. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</li> <li>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-11-05**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                          | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Zupa krem brokułowa 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> | <p>1. Kaszka manna na mleku 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Cukier 2%</p> | <p>1. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny</p> | <p>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g<br/>[składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), <b>selera</b> naciowego, cytryny, imbiru, czosnku, sól, przyprawy. ]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 | <p>MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                             |
| Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | pośilek dodatkowy                                                                                           |
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, ziemniaki 34%, woda, <b>ser</b> twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</p> <p>3. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> | <p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> | <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>5. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</p> <p>6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]</p> <p>7. p# Ser twarogowy chudy 40.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-07**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. P# Zupa pomidorowa, zabielenia 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron jasny, gotowany do zupy 150.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler</b> korzeniowy 30%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> | <p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> | <p>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: <b>ryba</b>], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> | <p>1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-08**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 60.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%</li> <li>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>2. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li>3. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>4. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>3. RW Galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> <li>4. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Jogurt naturalny 150.00g<br/>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-09**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g<br/>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. p# Serek wiejski 100.00g<br/>[składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>3. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>6. p# Kompot 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> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 18%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 12%, Żółtka jaja kurzego (<b>jaja</b>) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>3. p#w Filet Złocisty/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.]</li> <li>4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-11-03

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 581.1              | 846.9   | 142.9        | 494     | 108.8             | 2173.9          | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2448.4             | 3574.4  | 605.3        | 2083.4  | 457.3             | 9169            | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 23                 | 55.9    | 1.2          | 18.8    | 14.8              | 113.8           | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.6               | 16.3    | 0.4          | 12.2    | 4                 | 49.7            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.5                | 3.1     | 0.1          | 2.4     | 2.7               | 11              | 50                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.8                | 6.8     | 0            | 4.1     | 0                 | 17.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.9                | 3.9     | 0            | 4.4     | 0                 | 14.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.6                | 160.2   | 0            | 23.9    | 0                 | 185.9           | 62                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 85.48              | 123.54  | 35.28        | 78.12   | 3.24              | 325.67          | 144                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 6.81               | 19.09   | 29.91        | 3.56    | 2.7               | 62.09           | 137                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.4                | 9.1     | 3.45         | 1.96    | 0                 | 15.93           | 54                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.12              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.32              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.56              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 858.35             | 488.28  | 1.08         | 689.35  | 378               | 2415.07         | 120                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 222.04             | 1854.38 | 426.6        | 340.17  | 0                 | 2843.2          | 60                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 69.64              | 207.01  | 6.48         | 35.23   | 0                 | 318.37          | 36                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 124.59             | 608.45  | 21.6         | 96.39   | 0                 | 851.04          | 147                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.97              | 131.75  | 35.64        | 26.43   | 0                 | 205.8           | 68                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.54               | 5.6     | 0.43         | 0.99    | 0                 | 7.57            | 120                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 11.83              | 49.01   | 8.1          | 7.96    | 0                 | 76.91           | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.85    | 0            | 1.49    | 0                 | 3.37            | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.88               | 3.09    | 0.22         | 2.28    | 0                 | 9.49            | 105                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.35    | 0.03         | 0.07    | 0                 | 0.51            | 52                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.23               | 0.62    | 0.1          | 0.09    | 0                 | 1.06            | 107                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.61               | 20.05   | 0.51         | 2.49    | 0                 | 23.67           | 205                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.09               | 29.4    | 4.85         | 4.77    | 0                 | 46.14           | 69                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.38               | 1.35    | 0            | 1.91    | 1.05              | 6.03            | 134                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-11-04

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 523.4              | 819.1   | 130.1        | 535.2   | 95.3              | 2103.3          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2213.8             | 3449.6  | 553          | 2255.8  | 400               | 8872.4          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 17.6               | 37.3    | 16.2         | 23.8    | 5.9               | 100.9           | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 8                  | 21.7    | 0            | 15      | 4                 | 48.9            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 1.9                | 4.4     | 0            | 3.8     | 2.4               | 12.6            | 58                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 8       | 0            | 3       | 0                 | 12.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 4.6     | 0            | 3.3     | 0                 | 11.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 62.2    | 0            | 126.9   | 0                 | 190             | 63                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 95.68              | 123     | 16.33        | 76.45   | 8.77              | 320.24          | 141                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 19.57              | 22.96   | 15.43        | 2.31    | 8.77              | 69.07           | 152                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 9.04    | 0            | 0.54    | 0                 | 10.94           | 37                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.85              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.27              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.88              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 914.77             | 857.37  | 54           | 1050.3  | 97.2              | 2973.65         | 150                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1395.36 | 0            | 183.28  | 0                 | 1756.43         | 38                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 142.74  | 0            | 29.08   | 162               | 363.72          | 40                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 380.75  | 0            | 90.64   | 0                 | 500.2           | 87                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 93.19   | 0            | 17.83   | 0                 | 118.79          | 40                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 3.42    | 0            | 1.17    | 0                 | 5.02            | 79                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 66.62   | 0            | 4.05    | 0                 | 81.17           | 15                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.46    | 0            | 1.62    | 0                 | 3.1             | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.98               | 4.55    | 0            | 1.69    | 0                 | 8.24            | 92                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.28    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.36            | 37                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.41    | 0            | 0.19    | 0                 | 0.66            | 66                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 12.31   | 0            | 0.22    | 0                 | 13.06           | 114                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 39.97   | 0            | 2.42    | 0                 | 48.7            | 72                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.54               | 2.38    | 0.15         | 2.91    | 0.27              | 7.43            | 165                |

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-11-05

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 574.5              | 687.7  | 237.5        | 499.5   | 80.4              | 2079.7          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2425.7             | 2903.9 | 1003.4       | 2107.1  | 341.2             | 8781.7          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 20.2               | 57.1   | 11.7         | 15.3    | 1.8               | 106.3           | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.1               | 10.8   | 4.5          | 12.3    | 0                 | 40              | 61                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3                  | 3      | 2.7          | 3.1     | 0                 | 12              | 55                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 3.6    | 1            | 1.7     | 0                 | 7.9             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 2.2    | 0.2          | 3.2     | 0                 | 8.9             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 115    | 14.3         | 0.1     | 0                 | 130.4           | 43                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 96.64              | 95.62  | 37.6         | 82.04   | 18.9              | 330.82          | 146                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 19.66              | 28.5   | 20.05        | 3.35    | 18.9              | 90.48           | 199                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 10.64  | 0.57         | 0.73    | 1.35              | 14.67           | 49                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.76              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 14.61              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 67.64              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1015.57            | 377.09 | 129.6        | 798.95  | 518.4             | 2839.64         | 142                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 2172.9 | 430.46       | 142.34  | 0                 | 2923.49         | 62                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 375.72 | 347.58       | 13.65   | 0                 | 766.85          | 86                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 801.18 | 299.07       | 19.25   | 0                 | 1148.33         | 198                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 152.67 | 38.48        | 16.59   | 0                 | 215.52          | 71                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 3.28   | 0.49         | 0.4     | 0                 | 4.61            | 72                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 71.68  | 2.38         | 4.29    | 0                 | 88.85           | 16                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.02   | 0.02         | 1.01    | 0                 | 2.07            | 20                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.98               | 3.18   | 0.12         | 1.61    | 0                 | 6.91            | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.42   | 0.11         | 0.03    | 0                 | 0.61            | 61                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.82   | 0.46         | 0.01    | 0                 | 1.35            | 136                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 23.96  | 0.43         | 0.21    | 0                 | 25.13           | 219                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 43     | 1.43         | 2.57    | 0                 | 53.31           | 79                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.82               | 1.04   | 0.36         | 2.21    | 1.44              | 7.09            | 157                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-11-06

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 504.2              | 602.2   | 192          | 677.5   | 95.3              | 2071.3          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2129.7             | 2543.7  | 814.7        | 2848.3  | 400               | 8736.5          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 21.8               | 28.4    | 17.2         | 29.7    | 5.9               | 103.2           | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 10                 | 10.3    | 0.3          | 24.9    | 4                 | 49.6            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.9                | 3.8     | 0.1          | 8.7     | 2.4               | 19.1            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 1.2     | 0            | 1.5     | 0                 | 4.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 0.8     | 0            | 3.1     | 0                 | 7.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 23.1    | 0            | 0.7     | 0                 | 24.7            | 8                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 82.21              | 101.69  | 30.91        | 83.88   | 8.77              | 307.49          | 136                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 4.15               | 23.87   | 26.27        | 9.65    | 8.77              | 72.72           | 160                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 5.49    | 1.83         | 0.54    | 0                 | 9.23            | 31                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.94              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.25              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.81              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1026.37            | 1088.71 | 55.08        | 1503.9  | 97.2              | 3771.27         | 188                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 632.82  | 426.6        | 169.69  | 0                 | 1406.9          | 30                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 179.74  | 6.48         | 46.54   | 162               | 424.66          | 47                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 141.09  | 21.6         | 103.69  | 0                 | 295.19          | 51                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 40.94   | 35.64        | 16.57   | 0                 | 100.92          | 33                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 1.94    | 0.43         | 0.43    | 0                 | 3.23            | 51                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 70.44   | 8.1          | 4.05    | 0                 | 93.09           | 16                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.46    | 0            | 1.02    | 0                 | 2.5             | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.98               | 1       | 0.22         | 1.51    | 0                 | 4.74            | 53                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.15    | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.27            | 28                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.2     | 0.1          | 0.18    | 0                 | 0.54            | 53                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 2.98    | 0.51         | 0.27    | 0                 | 4.29            | 37                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 42.26   | 4.85         | 2.42    | 0                 | 55.85           | 83                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.85               | 3.02    | 0.15         | 4.17    | 0.27              | 9.42            | 209                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-11-07

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 540.6              | 625     | 274.8        | 533.8   | 108.8             | 2083.2          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2287.6             | 2631    | 1159.4       | 2251.6  | 457.3             | 8787.1          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 21.9               | 35.9    | 17.9         | 25.8    | 14.8              | 116.6           | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 7.4                | 14.9    | 6.3          | 13.4    | 4                 | 46.2            | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 1.7                | 4.3     | 0.7          | 1.9     | 2.7               | 11.5            | 52                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.6                | 4.2     | 0            | 5.2     | 0                 | 11.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 2.6     | 0            | 5.1     | 0                 | 10.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.8                | 18.2    | 0            | 0.6     | 0                 | 20.6            | 7                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 97.09              | 93.39   | 37.48        | 77.62   | 3.24              | 308.83          | 136                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 20.83              | 17.71   | 8.55         | 4.06    | 2.7               | 53.86           | 119                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 13.44   | 1.71         | 0.84    | 0                 | 17.37           | 59                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.87              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.16              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 49.97              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 674.02             | 239.17  | 181.8        | 660.87  | 378               | 2133.87         | 107                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 220.98             | 1805.56 | 0            | 252.63  | 0                 | 2279.18         | 48                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 73.09              | 131.47  | 0            | 51.31   | 0                 | 255.87          | 29                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 136.81             | 310.12  | 0            | 107.31  | 0                 | 554.25          | 96                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.81              | 104.43  | 0            | 20.31   | 0                 | 136.56          | 45                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.51               | 3.28    | 0            | 0.66    | 0                 | 4.45            | 69                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 57.56   | 0            | 7.08    | 0                 | 75.15           | 13                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.34    | 0            | 1.02    | 0                 | 2.4             | 23                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.99               | 3       | 0            | 2.97    | 0                 | 7.97            | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.32    | 0            | 0.06    | 0                 | 0.43            | 44                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.26               | 0.32    | 0            | 0.19    | 0                 | 0.78            | 78                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.61               | 6.73    | 0            | 0.52    | 0                 | 7.87            | 69                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 34.54   | 0            | 4.25    | 0                 | 45.09           | 66                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.87               | 0.66    | 0.5          | 1.83    | 1.05              | 5.33            | 118                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-08

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 549.8              | 799.2   | 124.4        | 545.5   | 95.3              | 2114.4          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2319               | 3368.2  | 525.3        | 2302.2  | 400               | 8914.9          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 26.2               | 55.7    | 1.3          | 28.5    | 5.9               | 117.8           | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.7               | 18      | 1.1          | 12.6    | 4                 | 49.6            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.5                | 4.2     | 0            | 3.1     | 2.4               | 13.3            | 60                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 5.9     | 0            | 3.6     | 0                 | 12.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 4.5     | 0            | 4.2     | 0                 | 12.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 44.4               | 189.9   | 0            | 40.5    | 0                 | 274.8           | 92                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 80.94              | 109.49  | 29.25        | 80.15   | 8.77              | 308.62          | 136                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 4.15               | 14.55   | 24.75        | 3.51    | 8.77              | 55.75           | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.46               | 12.17   | 4.05         | 1.5     | 0                 | 19.19           | 65                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.44              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.02              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.53              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 904.75             | 401.71  | 27           | 1085.22 | 97.2              | 2515.89         | 125                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 311.49             | 1619.99 | 0            | 403.5   | 0                 | 2334.99         | 50                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 49                 | 126.98  | 0            | 30.44   | 162               | 368.43          | 40                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 128.14             | 315.71  | 0            | 125.17  | 0                 | 569.03          | 98                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 18.7               | 78.86   | 0            | 23.76   | 0                 | 121.33          | 40                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.09               | 3.41    | 0            | 1.48    | 0                 | 6               | 93                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 13.15              | 17.39   | 0            | 19.31   | 0                 | 49.86           | 8                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.62               | 0.46    | 0            | 1.82    | 0                 | 3.91            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.22               | 2.34    | 0            | 2.45    | 0                 | 7.02            | 78                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.07               | 0.26    | 0            | 0.08    | 0                 | 0.42            | 42                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.18               | 0.24    | 0            | 0.13    | 0                 | 0.56            | 58                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.84               | 4.86    | 0            | 4.25    | 0                 | 11.96           | 104                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.89               | 10.43   | 0            | 11.58   | 0                 | 29.91           | 44                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.51               | 1.11    | 0.07         | 3.01    | 0.27              | 6.28            | 139                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-09

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 519.8              | 674.3  | 239.7        | 467.5   | 95.3              | 1996.7          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2194.2             | 2830.8 | 1011.8       | 1975.1  | 400               | 8412.1          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 22.7               | 39.9   | 19           | 18.6    | 5.9               | 106.3           | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11.5               | 23.9   | 5.3          | 9.2     | 4                 | 54.1            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.3                | 5.3    | 3.2          | 2.2     | 2.4               | 17.5            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 8.5    | 1.5          | 1.4     | 0                 | 13.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 4.7    | 0.1          | 3.1     | 0                 | 11.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 41.3   | 39.4         | 0       | 0                 | 81.6            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 82.02              | 80.1   | 29.1         | 77.56   | 8.77              | 277.56          | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 5.94               | 11.82  | 14.63        | 2.39    | 8.77              | 43.57           | 95                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 10.62  | 0.61         | 0.54    | 0                 | 13.14           | 44                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.78              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.63              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 51.59              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 907.57             | 170.99 | 91.32        | 1100.25 | 97.2              | 2367.34         | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 177.78             | 1705.8 | 15.34        | 135.13  | 0                 | 2034.07         | 43                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 29.89              | 165.2  | 13.69        | 11.98   | 162               | 382.78          | 42                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 28.81              | 335.77 | 21.55        | 17.29   | 0                 | 403.43          | 70                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 7.76               | 108.26 | 1.55         | 13.33   | 0                 | 130.92          | 44                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.42               | 4.12   | 0.18         | 0.36    | 0                 | 5.09            | 80                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 10.49              | 58.76  | 0.06         | 4.05    | 0                 | 73.37           | 13                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.81   | 0.15         | 1.01    | 0                 | 2.98            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.98               | 3.47   | 0.14         | 1.51    | 0                 | 7.11            | 80                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.03               | 0.35   | 0            | 0.03    | 0                 | 0.43            | 44                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.4    | 0.03         | 0.01    | 0                 | 0.5             | 51                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.52               | 7.68   | 0            | 0.2     | 0                 | 8.42            | 74                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.29               | 35.25  | 0.03         | 2.42    | 0                 | 44.02           | 65                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.52               | 0.47   | 0.25         | 3.05    | 0.27              | 5.91            | 130                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2088.9             | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8810.5             | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 109.3              | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 48.3               | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 13.9               | 63                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 11.3               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 10.9               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 129.7              | 43                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 311.32             | 137                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 63.93              | 141                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.35              | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | 23                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 20                | -                  | 21                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 63                | -                  | 56                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2716.68            | 136                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2225.47            | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 411.53             | 46                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 617.35             | 107                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 147.12             | 49                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.14               | 81                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 76.91              | 13                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.9                | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.35               | 82                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.43               | 44                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.78               | 78                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 13.49              | 117                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 46.15              | 68                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.79               | 150                |