

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3-9.11.2025 rok  
Pilotaż DP

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek dodatkowy                                                                        |
| 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b> ]<br>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<br>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b> , woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b> , cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b> , kwas askorbinowy]<br>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy | 1. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b> , stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%<br>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]<br>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki | 1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b> ], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0% | 1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<br>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]<br>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%<br>4. k# Pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, | 1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> , sól] |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. 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>100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p> <p>7. Kapusta kiszona z marchewką 100.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> |                                                                                                                                                          | <p>sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                             |
| <b>Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-04</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                             |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                      | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                    |
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>1. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, # Fasola czerwona konserwowa M 9% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>1. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p> | <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. 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>askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (<b>mleko, jaja, soja, pszenica, seler</b> korzeniowy, <b>gorczyca</b>) 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%</p> <p>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]</p> <p>5. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>musztarda</b> 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> | <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>5. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 3 - Środa, 2025-11-05**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</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> <li>7. Serek homogenizowany naturalny chudy (<b>mleko</b>) 60.00g</li> <li>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycą w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>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%</li> <li>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]</li> <li>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 ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mandarynki 60.00g</li> <li>2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 100.00g 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,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                 | woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                      |
| Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                      |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                             | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                             |
| 1. Zupa mleczna z płatkami owianymi 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b> ]<br>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<br>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b> , woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b> , cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b> , kwas askorbinowy]<br>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%<br>6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]<br>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b> , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, | 1. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, <b>jaja gotowane iżż</b> 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%<br>2. Twarożek - gzik 200.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: <b>mleko</b> , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%<br>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]<br>4. Ogórek 150.00g<br>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] | 1. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%<br>2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]<br>3. Dynia pestki 10.00g<br>4. Płatki <b>owsiane</b> 20.00g | 1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, woda]<br>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]<br>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%<br>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%<br>5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b> , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]<br>6. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe | 1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. 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>kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |
| <b>Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-07</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                            |
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> | <p>1. P# Zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>3. RW Dorsz pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</p> <p>6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzniętych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</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 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>1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: <b>ryba</b>], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> | <p>1. <b>#Serek homogenizowany naturalny chudy</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. p# Serek wiejski 50.00g<br>[składniki: <b>twaróg</b><br>ziarnisty, <b>śmietanka</b> , sól]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | agrest, truskawka]<br>7. p# Sos chrzanowy 60.00g<br>składniki: Woda wodociągowa<br>74%, Masło ekstra ( <b>mleko</b> ) 10%,<br>P# Śmietanka UHT, 12% 7%<br>[składniki: <b>śmietanka</b> ,<br>stabilizator: karagen], Chrzan<br><br>tarty 5% [składniki: korzeń<br>chrzanu (60%), woda, olej<br>rzepakowy, ocet spirytusowy,<br>cukier, sól, regulator kwasowości<br>- kwas cytrynowy,<br>przeciwutleniacz - <b>pirosiarczyn</b><br>sodu.], # Mąka tortowa typ 450<br>M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b><br>typ 450]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |
| <b>Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-08</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>podwieczerek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                      |
| 1. Zupa mleczna z brązowym<br>ryżem 250.00g składniki:<br><b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu<br>84%, Ryż brązowy 16%<br>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g<br>[składniki: mąka <b>pszenna</b><br>graham, drożdże, mąka<br><b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól,<br>woda]<br>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g<br>[składniki:<br>mąka <b>pszenna</b> graham,<br>mąka <b>pszenna</b> , woda, sól,<br>drożdże, gluten <b>pszenny</b> , cukier,<br>mąka ze słoju <b>pszennego</b> , kwas<br>askorbinowy]<br>4. p# Tłuszcz roślinny do<br>smarowania (Flora) 15.00g<br>[składniki: woda, oleje roślinne<br>(słonecznikowy (26%), Iniany<br>(11%), palmowy, rzepakowy<br>(2%)), s.l (0,5%), emulgatory<br>(mono- i diglicerydy kwasów<br>tłuszczowych, lecytyny),<br>regulator kwasowości (kwas<br>cytrynowy), aromat, witaminy A i<br>D, barwnik (karoteny).]<br>5. Warzywa: ogórek, sałata (2)<br>100.00g składniki: Sałata 50%,<br>Ogórek 50%<br>6. #drobiowa rolada kanapkowa z<br>szpinakiem 50.00g składniki:<br>Kurczak tuszka 65%, p# Ser<br>twarogowy chudy 17% [składniki:<br><b>mleko</b> , bakterie fermentacji<br>kwasu mlekowego], Szpinak 9%, | 1. p# Zupa krupnik 350.00g<br>składniki: Woda wodociągowa<br>56%, Ziemniaki późne 14%,<br>Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%,<br>Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%,<br>P# Śmietanka UHT, 12% 3%<br>[składniki: <b>śmietanka</b> ,<br>stabilizator: karagen], Pietruszka<br>korzeń 3%, Por 3%<br>2. p#o Surówka z kapusty białej z<br>kukurydzą i koprem 200.00g<br>składniki: Kapusta biała 35%,<br>Marchew 23%, # Kukurydza<br>konserwowa M 15% [składniki:<br>kukurydza, sól, woda, cukier], #<br>Ogórek kwaszony 10% [składniki:<br>ogórek, woda, sól, koper,<br>czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p#<br>Jogurt naturalny 5% [składniki:<br><b>mleko</b> pasteryzowane, kultury<br>bakterii jogurtowych], Olej<br>rzepakowy uniwersalny 2%,<br>Koper ogrodowy 1%, Ocet<br>jabłkowym 6% 0%, Pietruszka<br>liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz<br>czarny MIELONY 0%<br>3. Udko pieczone 130.00g<br>składniki: Mięso z ud kurczaka<br>bez skóry 90%, Olej rzepakowy<br>uniwersalny 9%, Majeranek<br>suszony 1%, Papryka czerwona<br>mielona SŁODKA 0%<br>4. p# Kompot wielooowocowy<br>200.00g składniki: Woda<br>wodociągowa 85%, p# Mieszanka<br>kompotowa bez pestki 15% | 1. p# Serek wiejski lekki 150.00g<br>[składniki: <b>twaróg</b><br>ziarnisty, <b>śmietanka</b><br>pasteryzowana, białka <b>mleka</b> ,<br>sól.]<br><br>2. p# Serek wiejski lekki 150.00g<br>[składniki: <b>twaróg</b><br>ziarnisty, <b>śmietanka</b><br>pasteryzowana, białka <b>mleka</b> ,<br>sól.] | 1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g<br>[składniki: mąka <b>pszenna</b><br>graham, drożdże, mąka<br><b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól,<br>woda]<br>2. p# Tłuszcz roślinny do<br>smarowania (Flora) 15.00g<br>[składniki: woda, oleje roślinne<br>(słonecznikowy (26%), Iniany<br>(11%), palmowy, rzepakowy<br>(2%)), s.l (0,5%), emulgatory<br>(mono- i diglicerydy kwasów<br>tłuszczowych, lecytyny),<br>regulator kwasowości (kwas<br>cytrynowy), aromat, witaminy A i<br>D, barwnik (karoteny).]<br>3. p# Ser twarogowy chudy<br>50.00g [składniki: <b>mleko</b> ,<br>bakterie fermentacji kwasu<br>mlekowego]<br>4. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani<br>30.00g [składniki: woda, filet z<br>kurczaka, skrobia, skórki<br>wieprzowe, białko <b>sojowe</b> , sól,<br>substancje zagęszczające:<br>karagen, koniak, maltodekstryna,<br>glukoza, stabilizatory:<br>trifosforany, octany sodu,<br>wzmacniacz smaku: glutaminian<br>monosodowy, aromaty,<br>przeciwutleniacz: izoaskorbinian<br>sodu, substancja konserwująca:<br>azotyn sodu.]<br>5. Warzywa: pomidor, papryka (7)<br>100.00g składniki: Papryka<br>czerwona 50%, Pomidor 50% | 1. p# Jogurt naturalny 150.00g<br>[składniki: <b>mleko</b><br>pasteryzowane, kultury bakterii<br>jogurtowych] |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%</p> <p>7. 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.)</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> | <p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  | <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-09**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> | <p>1. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>3. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> | <p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p> | <p>1. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. p#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.]</p> <p>4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

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

| 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              | 770.6              | 518.8  | 114.4        | 489.5   | 133.6             | 2027.2          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3247               | 2177.1 | 482          | 2053.6  | 559.5             | 8519.4          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35.3               | 32.7   | 4.5          | 14.8    | 14.8              | 102.2           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.2               | 20.5   | 2.9          | 16.5    | 6.7               | 63              | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.5                | 3.5    | 1.1          | 2.2     | 4                 | 16.5            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.7                | 9.7    | 0.4          | 7       | 0                 | 20.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 4.2    | 0.5          | 7.3     | 0                 | 18.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 87     | 0            | 0       | 0                 | 97.3            | 32                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 128.69             | 53.35  | 18.14        | 76.56   | 3.37              | 280.12          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.49              | 8.62   | 5.39         | 4.05    | 3.37              | 35.94           | 76                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 15.76              | 5.02   | 1.6          | 12.6    | 0                 | 34.98           | 117                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.22              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 30.78              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 46                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2089.59            | 886.55 | 39.92        | 728.24  | 378               | 4122.31         | 205                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 959.34             | 738.95 | 92.34        | 474.36  | 0                 | 2264.99         | 48                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 484.08             | 100.77 | 74.88        | 83.19   | 0                 | 742.93          | 82                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 682.16             | 311.39 | 79.56        | 305.44  | 0                 | 1378.56         | 239                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 184.48             | 54.21  | 23.76        | 108.05  | 0                 | 370.51          | 122                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.13               | 1.72   | 0.75         | 4.47    | 0                 | 13.08           | 205                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.32              | 18.48  | 1.38         | 10.07   | 0                 | 44.26           | 8                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.26   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.31            | 23                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.34               | 3.17   | 0.32         | 4.5     | 0                 | 11.33           | 126                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.6                | 0.2    | 0.07         | 0.36    | 0                 | 1.25            | 126                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.54               | 0.28   | 0.03         | 0.18    | 0                 | 1.03            | 103                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 7.03               | 6.12   | 0.17         | 5.68    | 0                 | 19.02           | 165                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.59               | 11.09  | 0.82         | 6.04    | 0                 | 26.55           | 39                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 5.8                | 2.46   | 0.11         | 2.02    | 1.05              | 10.3            | 228                |

## 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              | 701                | 578.9   | 93.6         | 494     | 95.3              | 1962.9          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2954.5             | 2426.9  | 392.5        | 2074.5  | 400               | 8248.6          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33                 | 37.8    | 4.8          | 23.5    | 5.9               | 105.2           | 106                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.7               | 21.8    | 2.8          | 15.8    | 4                 | 59.3            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.5                | 3.2     | 1.6          | 3.8     | 2.4               | 15.7            | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.6                | 8.6     | 0            | 3.5     | 0                 | 15.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.7                | 5.2     | 0.1          | 4.8     | 0                 | 15.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 71.6    | 0            | 126.9   | 0                 | 208.8           | 69                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 115.45             | 64.2    | 13.68        | 69.5    | 8.77              | 271.61          | 115                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.22              | 13.77   | 10.35        | 1.95    | 8.77              | 50.08           | 106                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.04              | 12.83   | 3.24         | 10.39   | 0                 | 39.51           | 132                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.95              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 29.54              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 48.5               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1417.29            | 330.42  | 138.6        | 1039.23 | 97.2              | 3022.75         | 152                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 917.94             | 1558.43 | 253.8        | 505.03  | 0                 | 3235.21         | 69                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 313.75             | 161.43  | 140.4        | 74.53   | 162               | 852.13          | 95                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 634.82             | 639.6   | 28.8         | 337.06  | 0                 | 1640.29         | 282                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 167.74             | 171.68  | 14.4         | 96.85   | 0                 | 450.67          | 148                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.17               | 4.09    | 0.45         | 4.6     | 0                 | 14.32           | 224                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.35              | 51.27   | 2.54         | 12.6    | 0                 | 79.77           | 13                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 1.56    | 0            | 1.62    | 0                 | 4.22            | 42                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.48               | 4.58    | 0.35         | 2.73    | 0                 | 11.15           | 124                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 0.44    | 0.04         | 0.33    | 0                 | 1.37            | 137                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.51               | 0.71    | 0.04         | 0.31    | 0                 | 1.59            | 160                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.32               | 17.17   | 0.38         | 5.31    | 0                 | 29.19           | 253                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.01               | 30.76   | 1.52         | 7.56    | 0                 | 47.86           | 71                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.93               | 0.91    | 0.38         | 2.88    | 0.27              | 7.55            | 168                |

## 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              | 731.5              | 648.4   | 87.9         | 497.9   | 51                | 2016.9          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3081.8             | 2732    | 369.7        | 2091.6  | 215.1             | 8490.5          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.5               | 38.2    | 4.2          | 16.4    | 2.1               | 95.7            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.1               | 15.1    | 2.8          | 15.6    | 1.3               | 51.1            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5                  | 2.3     | 1.6          | 3.9     | 0.2               | 13.1            | 59                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.8                | 6.3     | 0            | 2.3     | 0                 | 11.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.9                | 3.6     | 0            | 4.8     | 0                 | 13.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 69.8    | 0            | 0.2     | 0                 | 80.4            | 26                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 119.08             | 94.83   | 11.89        | 77.93   | 7.55              | 311.31          | 131                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.69              | 17.73   | 10.81        | 3.98    | 7.29              | 56.53           | 119                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.27              | 10.13   | 1.02         | 10.09   | 0                 | 35.52           | 119                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.42              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.34              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.23              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1462.74            | 341.4   | 65.34        | 854.9   | 756               | 3480.38         | 174                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 842.7              | 1347.78 | 102.05       | 487.88  | 0                 | 2780.43         | 59                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 316.18             | 129.99  | 124.2        | 50.81   | 0                 | 621.19          | 69                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 569.84             | 388.16  | 9.71         | 267.41  | 0                 | 1235.15         | 213                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 176.2              | 88.65   | 9.18         | 97.46   | 0                 | 371.49          | 122                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.46               | 2.88    | 0.16         | 3.72    | 0                 | 11.23           | 176                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.95              | 50.66   | 13.86        | 13.84   | 0                 | 89.31           | 15                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.4     | 0            | 1.01    | 0                 | 2.45            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.7                | 3.54    | 0.08         | 3.11    | 0                 | 9.44            | 105                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.53               | 0.26    | 0.05         | 0.32    | 0                 | 1.17            | 118                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.46               | 0.36    | 0.01         | 0.14    | 0                 | 0.98            | 99                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 7.31               | 13.15   | 0.1          | 5.62    | 0                 | 26.2            | 228                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.56               | 30.39   | 8.31         | 8.3     | 0                 | 53.59           | 79                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.06               | 0.94    | 0.18         | 2.37    | 2.1               | 8.7             | 193                |

## 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              | 725.1              | 478.7  | 234.4        | 495.8   | 95.3              | 2029.5          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3054.7             | 2016.5 | 984.3        | 2080.4  | 400               | 8536            | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34                 | 39.5   | 8.8          | 21.5    | 5.9               | 109.9           | 111                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.4               | 13.1   | 8.2          | 17.3    | 4                 | 59.3            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.3                | 6.1    | 2.6          | 5.3     | 2.4               | 22.9            | 104                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.6                | 3.9    | 1.7          | 1.9     | 0                 | 11.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 1      | 2.4          | 4.6     | 0                 | 13.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 117.8  | 0            | 0       | 0                 | 128.1           | 42                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 116.84             | 52.04  | 32.9         | 68.56   | 8.77              | 279.13          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.14              | 14.57  | 15.02        | 2.11    | 8.77              | 56.63           | 120                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.4               | 2.98   | 3.6          | 10.39   | 0                 | 30.39           | 102                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.86              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 29.34              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 48.8               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1209.84            | 480.47 | 69.12        | 1189.98 | 97.2              | 3046.62         | 151                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 905.79             | 777.9  | 247.32       | 456.88  | 0                 | 2387.9          | 51                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 315.55             | 253.07 | 132.39       | 57.43   | 162               | 920.46          | 102                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 639.32             | 459.3  | 196.74       | 263.71  | 0                 | 1559.07         | 268                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 169.09             | 51.22  | 79.02        | 92.35   | 0                 | 391.69          | 129                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.22               | 2.17   | 2.32         | 3.79    | 0                 | 13.51           | 211                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 58.72              | 18.77  | 3.97         | 12.6    | 0                 | 94.07           | 16                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.88   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.93            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.07               | 0.76   | 2.35         | 2.54    | 0                 | 9.73            | 107                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.54               | 0.16   | 0.1          | 0.31    | 0                 | 1.13            | 113                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.54               | 0.78   | 0.08         | 0.13    | 0                 | 1.55            | 155                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.57               | 3.14   | 0.36         | 5.29    | 0                 | 15.38           | 133                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 35.23              | 11.26  | 2.38         | 7.56    | 0                 | 56.44           | 84                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.36               | 1.33   | 0.19         | 3.3     | 0.27              | 7.61            | 169                |

## 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              | 526.5              | 658.6  | 187.9        | 472.8   | 77.7              | 1923.6          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2215.6             | 2766.4 | 789.9        | 1988    | 330.4             | 8090.6          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 26.9               | 30.4   | 1.7          | 23.2    | 12.4              | 94.8            | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.4               | 23.1   | 6.3          | 13.2    | 0                 | 56.1            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.4                | 5.3    | 0.7          | 1.9     | 0                 | 13.5            | 61                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 10     | 0            | 5.2     | 0                 | 17.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.6                | 4.7    | 0            | 6.2     | 0                 | 15.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 26.8   | 0            | 0.5     | 0                 | 28.3            | 9                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 79.66              | 85.67  | 31.95        | 70.29   | 7.02              | 274.61          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5.49               | 11.01  | 3.01         | 3.63    | 7.02              | 30.18           | 64                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.56              | 7.21   | 1.71         | 10.25   | 0                 | 29.74           | 99                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.24              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 52.76              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2737.14            | 893.19 | 127.8        | 645.24  | 54                | 4457.38         | 223                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 503.31             | 334.28 | 0            | 552.71  | 0                 | 1390.31         | 30                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 371.53             | 42.71  | 0            | 86.81   | 0                 | 501.06          | 56                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 297.41             | 71.37  | 0            | 341.13  | 0                 | 709.92          | 122                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 114.37             | 23.16  | 0            | 97.83   | 0                 | 235.37          | 78                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.67               | 1.24   | 0            | 3.82    | 0                 | 8.74            | 137                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 10.27              | 11.43  | 0            | 13.3    | 0                 | 35.01           | 6                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.31   | 0            | 1.02    | 0                 | 2.34            | 23                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.85               | 3.54   | 0            | 3.69    | 0                 | 10.09           | 112                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.33               | 0.06   | 0            | 0.33    | 0                 | 0.73            | 74                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.15               | 0.08   | 0            | 0.26    | 0                 | 0.5             | 50                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.85               | 1.93   | 0            | 5.55    | 0                 | 13.33           | 116                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.16               | 6.86   | 0            | 7.98    | 0                 | 21.01           | 31                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.6                | 2.48   | 0.35         | 1.79    | 0.15              | 11.14           | 248                |

## 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              | 729.9              | 692.8   | 108.8        | 439.6   | 95.3              | 2066.5          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3073.7             | 2905.3  | 457.3        | 1853    | 400               | 8689.4          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.3               | 36.4    | 14.8         | 23.4    | 5.9               | 115             | 114                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.3               | 26.3    | 4            | 8.3     | 4                 | 60              | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.3                | 5       | 2.7          | 1.7     | 2.4               | 17.3            | 79                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 10.9    | 0            | 2       | 0                 | 17.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.6                | 6.7     | 0            | 4.6     | 0                 | 17              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 46.6               | 110.9   | 0            | 0.9     | 0                 | 158.4           | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 116.01             | 83.78   | 3.24         | 72.76   | 8.77              | 284.59          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.38              | 13.41   | 2.7          | 5.35    | 8.77              | 44.63           | 94                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.86              | 12.36   | 0            | 10.08   | 0                 | 36.3            | 121                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.15              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.86              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 42.99              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1005.73            | 397.46  | 378          | 882.78  | 97.2              | 2761.19         | 138                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 919.92             | 1207.39 | 0            | 575.27  | 0                 | 2702.6          | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 328.51             | 126.65  | 0            | 87.65   | 162               | 704.82          | 79                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 651.72             | 325.11  | 0            | 377.11  | 0                 | 1353.95         | 233                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 170.46             | 115.24  | 0            | 98.11   | 0                 | 383.82          | 126                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.89               | 2.93    | 0            | 3.74    | 0                 | 11.56           | 180                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 11.81              | 39.25   | 0            | 62.62   | 0                 | 113.69          | 20                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.54               | 0.76    | 0            | 1.03    | 0                 | 3.33            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.09               | 4.77    | 0            | 3.83    | 0                 | 11.71           | 130                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.58               | 0.4     | 0            | 0.33    | 0                 | 1.32            | 132                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.61               | 0.29    | 0            | 0.36    | 0                 | 1.27            | 127                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 9.22               | 6.6     | 0            | 6.27    | 0                 | 22.1            | 192                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.08               | 23.55   | 0            | 37.57   | 0                 | 68.21           | 101                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.79               | 1.1     | 1.05         | 2.45    | 0.27              | 6.9             | 153                |

## 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              | 701.1              | 635.9   | 189.9        | 432.4   | 51                | 2010.5          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2947.7             | 2678.4  | 799          | 1819.9  | 215.1             | 8460.5          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.9               | 40.1    | 3.9          | 18.5    | 2.1               | 97.7            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.1               | 16.8    | 5.8          | 10.2    | 1.3               | 55.4            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.4                | 2.4     | 0.8          | 2.2     | 0.2               | 12.2            | 56                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 7.3                | 7.7     | 0            | 1.9     | 0                 | 17.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.2                | 4.3     | 0            | 4.6     | 0                 | 15.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 327.9              | 80.7    | 0            | 0       | 0                 | 408.7           | 136                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 100.41             | 84.19   | 31.5         | 71.6    | 7.55              | 295.28          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.77              | 9.81    | 3.15         | 3.29    | 7.29              | 38.32           | 81                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 11.36              | 6.55    | 2.16         | 10.17   | 0                 | 30.24           | 101                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.28              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.77              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.96              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 767.73             | 160.22  | 135          | 1085.58 | 756               | 2904.54         | 145                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 981.69             | 1038.99 | 0            | 465.43  | 0                 | 2486.12         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 350.99             | 136.88  | 0            | 50.23   | 0                 | 538.11          | 60                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 766.6              | 377.93  | 0            | 269.11  | 0                 | 1413.64         | 243                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 162.04             | 82.66   | 0            | 94.15   | 0                 | 338.86          | 111                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.54               | 3.3     | 0            | 3.7     | 0                 | 13.55           | 212                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 213.95             | 33.49   | 0            | 58.87   | 0                 | 306.32          | 54                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.53               | 0.67    | 0            | 1.01    | 0                 | 4.22            | 42                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.82               | 3.23    | 0            | 3.55    | 0                 | 10.62           | 119                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.54               | 0.24    | 0            | 0.31    | 0                 | 1.11            | 112                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.94               | 0.38    | 0            | 0.17    | 0                 | 1.51            | 152                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.36               | 13.69   | 0            | 5.86    | 0                 | 24.92           | 217                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.37               | 20.09   | 0            | 35.32   | 0                 | 63.79           | 94                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.13               | 0.44    | 0.37         | 3.01    | 2.1               | 7.26            | 162                |



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2005.3             | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8433.6             | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 102.9              | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 57.7               | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 15.9               | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 15.8               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 15.6               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 158.6              | 52                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 285.23             | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 44.62              | 94                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 33.81              | 113                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 22                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 27                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | 51                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 3399.31            | 170                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2463.94            | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 697.24             | 78                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1327.23            | 229                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 363.2              | 119                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 12.28              | 192                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 108.92             | 19                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.11               | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 10.58              | 118                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 1.15               | 116                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.2                | 121                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 21.45              | 186                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 48.21              | 71                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 8.49               | 189                |