

---

# Plan żywieniowy: D03/M(papka). Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - modyfikacja papka 15.06-5.07.2026 rok

## "Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

**Siedziba:** ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

**Kuchnia:** Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

**Jadłospis przygotowany przez:** dietetyk mgr Marta Zygmanska-Mykaj

### ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodnić, że można gotować dla wielu osób, ale "jak w domu". Naszym priorytetem jest jakość i zdrowie. Nad każdym jadłospisem czuwa dietetyk, który dba nie tylko o zgodność z najnowszymi wytycznymi, ale przede wszystkim o różnorodność potraw i urozmaicenie. Fundamentem zdrowego żywienia jest m.in. zapewnienie zbilansowanej diety każdemu pacjentowi, odpowiedniej dla jego stanu zdrowia. Gwarancję niezrównanej świeżości osiągamy dzięki skrupulatnej selekcji składników. Większość potraw (włącznie ze świeżymi surówkami, ciastami na dni świąteczne) przygotowujemy od podstaw w naszej kuchni. Wiele produktów pozyskujemy bezpośrednio od lokalnych producentów i zaufanych dostawców, minimalizując drogę od pola do stołu. Na wybór konkretnego produktu ma głównie wpływ jego skład oraz jakość. Nasza praca opiera się na fundamencie ponad 10 lat doświadczenia na rynku oraz wiedzy naszego Szefa Kuchni, który swoje umiejętności budował przez kilkadziesiąt lat. Cały proces – od zakupów po wydanie posiłku – prowadzony jest w oparciu o rygorystyczne procedury HACCP, GMP i GHP, przy ciągłym dążeniu do wzrostu jakości naszych usług.

**Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!**

## Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-15**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: soczewica z jajkiem i pomidorami z kaszą gryczaną (k,s) 500.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 25%, #<b>Jaja</b> gotowane 25%, # Passata pomidorowa M 15% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 15%, Kasza gryczana niepalona S 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Skyr naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: kasza jęczmienna z schabem wieprzowym i brokułami w śmietanie (o) 500.00g składniki: Brokuły ugotowane 23%, Schab wieprzowy bez kości 22%, Skyr naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 14%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 10% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p>	<p>1. Papkac: twarożek z musem jabłkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], #mus jabłkowy (kubek) 20% [składniki: przecier jabłkowy 100%], Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papkac: bulgur z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: twarożek z brokułem i kaszą bulgur (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], Woda wodociągowa 26%, Brokuły ugotowane 16%, #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Skyr naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: bulgur z kurczakiem, marchewką i soczewicą w pomidorach (o) 500.00g składniki: Marchew 21%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 16% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 12% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: twarożek z musem gruszkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], Gruszka 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papkac: kurczak z cukinią w pomidorach z ryżem basmati (k,s) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż Basmati Kupiec 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # 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).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2026-06-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: bulgur z kurczakiem, cukinią papryką (s,k) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 26%, #Ajvar paprykowy łagodny 12% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Cukinia 10%, Skyr naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: miruna z brokułami i kaszą jęczmienną (o) 500.00g składniki: <b>miruna</b> 28%, Brokuły ugotowane 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 13% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: ryż z twarogiem i musem gruszkowym (s,p) 500.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 25% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: tofu z jajkiem i kalafiozem (k) 450.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (<b>soja</b>) 25% [składniki: nasiona <b>soi</b> 57% ( bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], #<b>Jaja</b> gotowane 25%, Kalafior 25%, Skyr naturalny 19% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-06-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: kasza jęczmienna z groszkiem i jajkiem (s,k) 500.00g składniki: Woda wodociągowa 26%, #<b>Jaja</b> gotowane 20%, # Groszek zielony konserwowy M 16% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Skyr naturalny 16% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 10% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: ryż basmati z kalafiozem, pietruszką i indykiem (o) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 23%, Woda wodociągowa 20%, Kalafior 16%, Pietruszka korzeń 16%, Skyr naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Ryż Basmati Kupiec 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: kasza bulgur z brzoskwinia i masłem orzechowym (p) 500.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 26%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 22% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brzoskwinia 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 450.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # 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).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2026-06-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: soczewica z jajkiem i pomidorami z kaszą gryczaną (k,s) 500.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 25%, #<b>Jaja</b> gotowane 25%, # Passata pomidorowa M 15% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 15%, Kasza gryczana niepalona S 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Skyr naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: <b>miruna</b> z ziemniakami i fasolką szparagową (o) 500.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 30%, Ziemniaki późne 30%, <b>miruna</b> 23%, Skyr naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: twarożek z musem jabłkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], #mus jabłkowy (kubek) 20% [składniki: przecier jabłkowy 100%], Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papkac: kurczak z cukinią w pomidorach z ryżem basmati (k,s) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż Basmati Kupiec 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2026-06-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: bulgur z kurczakiem, cukinią papryką (s,k) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 26%, #Ajvar paprykowy łagodny 12% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Cukinia 10%, Skyr naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 10% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: twarożek z musem gruszkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], Gruszka 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, #<b>Jaja</b> gotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 13% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 4% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-06-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: pasta orkiszowa z cukinią i jajkiem (s,k) 500.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, #<b>Jaja</b> gotowane 33%, Woda wodociągowa 20%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 10% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: ziemniaki z schabem i pastą paprykową 500.00g składniki: Ziemniaki późne 26%, Schab wieprzowy bez kości 23%, #Ajvar paprykowy łagodny 16% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Woda wodociągowa 14%, Skyr naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: kasza bulgur z brzoskwinia i masłem orzechowym (p) 500.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 26%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 22% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brzoskwinia 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # 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).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	542	495.3	436.5	400.7	149.8	2024.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2275.7	2081.7	1836.4	1691.4	625	8510.4	101
Białko [g]	10%	100	31	36.4	39.2	37.4	10.8	154.9	154
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	17.6	14.1	6.2	9.4	69.2	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	6.6	4.8	0.5	6.4	22.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	10.4	2.6	0	2.9	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.4	0	1.7	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	317.7	0	0.5	45	0	363.4	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	56.72	48.86	39.06	52.43	5.4	202.49	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.67	9.62	18.17	9.51	5.4	51.38	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.08	2.38	2.21	7.63	0	14.31	47
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	30.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	33.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	35.46
Sód [mg]	10%	2000	495.25	116.95	745.79	632.07	54	2044.07	103
Potas [mg]	10%	4700	386.67	323.08	0.04	760.34	0	1470.15	31
Wapń [mg]	10%	900	81.72	45.07	1.3	64.88	0	192.98	21
Fosfor [mg]	10%	580	217.29	54.87	0.03	314.37	0	586.57	100
Magnez [mg]	10%	304.5	28.32	21.42	1.74	72.83	0	124.33	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.65	0.9	0.04	2.63	0	6.24	98
Witamina A [μg]	25%	565	7.28	45.1	0	27.03	0	79.43	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	0	0	0	0	1.52	15
witamina E [mg]	30%	9	3.19	1.87	0	2.03	0	7.1	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.05	0	0.15	0	0.29	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.09	0	0.23	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.93	0.47	0	5.91	0	7.32	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.37	27.06	0	16.22	0	47.65	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.37	0.32	2.07	1.75	0.15	5.11	113

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	442.2	451.4	450.4	583.4	86.9	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1858.5	1908	1895.4	2437.6	369.4	8469.1	101
Białko [g]	10%	100	32.4	39.1	39.6	40.9	16.2	168.4	168
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	6.7	14.2	32.6	0	69.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	0.8	4.8	2.7	0	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.8	0	12.9	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.8	1.7	0	7	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	53.3	0.5	97.8	0	153.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	44.56	60.76	42.12	32.58	5.53	185.57	79
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.54	9.41	17.9	4.83	5.53	46.22	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.36	4.55	2.48	2.3	0	12.71	42
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	40.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	34.78
Sód [mg]	10%	2000	762.23	581.16	747.59	567.4	54	2712.39	135
Potas [mg]	10%	4700	250.23	610.64	106.24	1065.8	0	2032.91	43
Wapń [mg]	10%	900	55.79	43.75	12.1	38.27	0	149.93	16
Fosfor [mg]	10%	580	55.67	246.04	13.53	451.23	0	766.48	132
Magnez [mg]	10%	304.5	19.38	49.26	8.94	92.77	0	170.37	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.75	1.03	0.31	1.57	0	3.68	58
Witamina A [μg]	25%	565	31.53	2.65	3.97	12.43	0	50.58	9
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	9	2.53	1.51	0.27	5.13	0	9.46	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.11	0.01	0.22	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.09	0.17	0.03	0.29	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	10.97	0.07	20.7	0	32.1	279
Witamina C [mg]	55%	67.5	18.91	1.59	2.38	7.45	0	30.35	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	1.61	2.07	1.57	0.15	6.78	151

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-06-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	438.2	473.8	515.8	506	149.8	2083.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1845.8	1995.5	2170	2104.1	625	8740.5	104
Białko [g]	10%	100	41.4	33.2	22.5	35.7	10.8	143.7	144
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	13.7	16.3	36.2	9.4	87.9	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	1.3	10.4	4.8	6.4	28.9	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	2.6	4.7	15.1	0	25	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.5	1.4	0.4	6.8	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	102.5	0	53.7	285.5	0	441.8	147
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	42.23	55.43	71.44	10.44	5.4	184.97	77
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.11	6.96	23.37	5.97	5.4	48.81	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.02	2.18	3.68	2.56	0	11.46	38
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	31.74
Sód [mg]	10%	2000	227.68	480.72	126.92	646.38	54	1535.7	76
Potas [mg]	10%	4700	660.09	295.24	453.03	341.18	0	1749.56	37
Wapń [mg]	10%	900	42.52	42.96	283.05	58.4	0	426.95	47
Fosfor [mg]	10%	580	356.95	49.62	404.55	195.54	0	1006.68	175
Magnez [mg]	10%	304.5	58.93	22.19	35.43	26.21	0	142.79	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.97	0.93	0.7	2.69	0	5.31	83
Witamina A [μg]	25%	565	3.52	40.15	6.09	59.26	0	109.03	19
Witamina D [μg]	10%	10	0.07	0	0.2	1.37	0	1.64	17
witamina E [mg]	30%	9	0.53	1.76	0.69	4.72	0	7.7	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.05	0.09	0.14	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.08	0.73	0.51	0	1.57	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.04	0.42	0.41	0.62	0	17.51	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.11	24.09	3.65	35.55	0	65.42	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.63	1.33	0.35	1.79	0.15	3.83	86

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-06-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	511.9	461.1	495.3	473.4	86.9	2028.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2145.9	1938	2085.4	1974.7	369.4	8513.6	102
Białko [g]	10%	100	25.5	32.7	34	44.3	16.2	152.8	153
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	15.1	14.8	28.5	0	80.5	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	1.3	4.8	2.3	0	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	8.1	1.9	11.6	0	30.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	4.5	0.2	6.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	50.7	23.6	74.4	0	403.5	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	55.36	51.42	57.77	11.36	5.53	181.46	76
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.96	9.68	21.15	7.48	5.53	52.81	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.82	5.83	2.7	3.17	0	16.53	55
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	37.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	32.55
Sód [mg]	10%	2000	294.73	487.35	187.47	544.14	54	1567.69	78
Potas [mg]	10%	4700	203.97	917.64	456.84	1095.46	0	2673.92	57
Wapń [mg]	10%	900	90.58	47.93	241.55	55.41	0	435.49	48
Fosfor [mg]	10%	580	216.73	322.01	359.82	430.81	0	1329.38	229
Magnez [mg]	10%	304.5	33.55	68.17	30.15	82.25	0	214.13	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	1.94	0.85	1.84	0	7.73	120
Witamina A [μg]	25%	565	2.55	68.39	3	63.11	0	137.06	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.22	0	0.1	0	0	1.32	13
witamina E [mg]	30%	9	2.33	4.01	0.77	5.26	0	12.39	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.16	0.08	0.11	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.27	0.65	0.32	0	1.7	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.63	6.57	1.1	7.9	0	16.21	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.53	41.03	1.79	31.03	0	75.4	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.81	1.35	0.52	1.51	0.15	3.91	86

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-06-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	542	391.9	436.5	583.4	149.8	2103.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2275.7	1646.5	1836.4	2437.6	625	8821.3	105
Białko [g]	10%	100	31	28.5	39.2	40.9	10.8	150.5	151
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	13.1	14.1	32.6	9.4	91	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	1.1	4.8	2.7	6.4	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	10.4	2.6	0	12.9	0	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.5	0	7	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	317.7	0	0.5	97.8	0	416.2	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	56.72	42.65	39.06	32.58	5.4	176.42	75
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.67	7.51	18.17	4.83	5.4	44.59	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.08	5.38	2.21	2.3	0	11.98	40
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	30.52
Sód [mg]	10%	2000	495.25	472.12	745.79	567.4	54	2334.57	117
Potas [mg]	10%	4700	386.67	966.12	0.04	1065.8	0	2418.64	52
Wapń [mg]	10%	900	81.72	82.85	1.3	38.27	0	204.15	22
Fosfor [mg]	10%	580	217.29	132.86	0.03	451.23	0	801.43	138
Magnez [mg]	10%	304.5	28.32	59.71	1.74	92.77	0	182.55	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.65	2.25	0.04	1.57	0	6.53	103
Witamina A [μg]	25%	565	7.28	30.18	0	12.43	0	49.89	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	0	0	0	0	1.52	15
witamina E [mg]	30%	9	3.19	1.25	0	5.13	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.2	0	0.22	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.16	0	0.29	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.93	2.31	0	20.7	0	23.95	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.37	18.1	0	7.45	0	29.93	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.37	1.31	2.07	1.57	0.15	5.83	130

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-06-20

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	438.2	401.3	450.4	682.5	86.9	2059.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1845.8	1692	1895.4	2841.8	369.4	8644.6	103
Białko [g]	10%	100	41.4	38.6	39.6	54.8	16.2	190.6	191
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	6.6	14.2	45.7	0	78.8	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	0.8	4.8	5.5	0	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	2.9	0	17.2	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.5	1.7	0	7.9	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	102.5	44.1	0.5	392.2	0	539.4	180
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	42.23	52.06	42.12	14.59	5.53	156.56	66
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.11	12.49	17.9	6.82	5.53	49.85	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.02	10.8	2.48	3.35	0	19.66	65
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	43.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	30.61
Sód [mg]	10%	2000	227.68	590.58	747.59	819.66	54	2439.52	122
Potas [mg]	10%	4700	660.09	760.32	106.24	700.55	0	2227.21	47
Wapń [mg]	10%	900	42.52	64.33	12.1	78.81	0	197.77	22
Fosfor [mg]	10%	580	356.95	314.36	13.53	537.33	0	1222.2	211
Magnez [mg]	10%	304.5	58.93	72.63	8.94	75.04	0	215.55	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.97	2.61	0.31	3.77	0	7.68	120
Witamina A [μg]	25%	565	3.52	33.78	3.97	3.03	0	44.32	9
Witamina D [μg]	10%	10	0.07	0	0	1.53	0	1.6	16
witamina E [mg]	30%	9	0.53	2.03	0.27	5.51	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.15	0.01	0.2	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.23	0.03	0.69	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.04	5.91	0.07	15.7	0	37.75	329
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.11	16.22	2.38	1.82	0	22.54	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.63	1.64	2.07	2.27	0.15	6.09	137

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-06-21

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	477.3	428.3	495.3	526	149.8	2076.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1990.7	1796.2	2085.4	2194.1	625	8691.7	103
Białko [g]	10%	100	23	30	34	49.2	10.8	147.1	147
Tłuszcz [g]	10%	66	27.7	18	14.8	31.7	9.4	101.8	154
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	5.8	4.8	2.5	6.4	24.7	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.8	2.6	1.9	12.9	0	31.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	1.5	0.2	6.9	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	423.9	0	23.6	82.6	0	530.2	177
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	36.92	38.19	57.77	12.62	5.4	150.91	63
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.34	10.97	21.15	8.31	5.4	52.17	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.24	3.52	2.7	3.53	0	16	54
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	45.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	26.12
Sód [mg]	10%	2000	772.86	533.11	187.47	604.53	54	2151.98	108
Potas [mg]	10%	4700	561.07	767.59	456.84	1217.16	0	3002.67	64
Wapń [mg]	10%	900	106.93	19.55	241.55	61.13	0	429.18	48
Fosfor [mg]	10%	580	310.09	84.77	359.82	478.67	0	1233.37	213
Magnez [mg]	10%	304.5	56.52	40.46	30.15	91.22	0	218.37	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	1.22	0.85	2.03	0	7.64	119
Witamina A [μg]	25%	565	11.39	16.44	3	70.12	0	100.96	18
Witamina D [μg]	10%	10	2.04	0	0.1	0	0	2.14	21
witamina E [mg]	30%	9	3.84	1.3	0.77	5.84	0	11.77	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.13	0.08	0.13	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.07	0.65	0.36	0	1.77	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.65	2.23	1.1	8.78	0	12.78	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.83	9.86	1.79	34.48	0	52.98	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.14	1.48	0.52	1.67	0.15	5.37	120

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2056	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8627.3	103
Białko [g]	10%	100	158.3	158
Tłuszcz [g]	10%	66	82.6	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	406.9	136
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	176.91	75
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	49.41	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.66	49
% energii z białka	10%	20	-	34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	32
Sód [mg]	10%	2000	2112.28	106
Potas [mg]	10%	4700	2225.01	47
Wapń [mg]	10%	900	290.92	32
Fosfor [mg]	10%	580	992.3	171
Magnez [mg]	10%	304.5	181.15	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.4	100
Witamina A [μg]	25%	565	81.61	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.39	14
witamina E [mg]	30%	9	9.48	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.09	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.32	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.28	118

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: soczewica z jajkiem i pomidorami z kaszą gryczaną (k,s) 500.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 25%, #<b>Jaja</b> gotowane 25%, # Passata pomidorowa M 15% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 15%, Kasza gryczana niepalona S 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Skyr naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: kasza jęczmienna z schabem wieprzowym i brokułami w śmietanie (o) 500.00g składniki: Brokuły ugotowane 23%, Schab wieprzowy bez kości 22%, Skyr naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 14%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 10% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p>	<p>1. Papkac: twarożek z musem jabłkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], #mus jabłkowy (kubek) 20% [składniki: przecier jabłkowy 100%], Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papkac: bulgur z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: twarożek z brokułem i kaszą bulgur (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], Woda wodociągowa 26%, Brokuły ugotowane 16%, #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Skyr naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: bulgur z kurczakiem, marchewką i soczewicą w pomidorach (o) 500.00g składniki: Marchew 21%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 16% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 12% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: twarożek z musem gruszkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], Gruszka 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papkac: kurczak z cukinią w pomidorach z ryżem basmati (k,s) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż Basmati Kupiec 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2026-06-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: bulgur z kurczakiem, cukinią papryką (s,k) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 26%, #Ajvar paprykowy łagodny 12% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Cukinia 10%, Skyr naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: miruna z brokułami i kaszą jęczmienną (o) 500.00g składniki: <b>miruna</b> 28%, Brokuły ugotowane 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 13% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: ryż z twarogiem i musem gruszkowym (s,p) 500.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 25% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: tofu z jajkiem i kalafiozem (k) 450.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (<b>soja</b>) 25% [składniki: nasiona <b>soi</b> 57% ( bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], #<b>Jaja</b> gotowane 25%, Kalafior 25%, Skyr naturalny 19% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-06-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: kasza jęczmienna z groszkiem i jajkiem (s,k) 500.00g składniki: Woda wodociągowa 26%, #<b>Jaja</b> gotowane 20%, # Groszek zielony konserwowy M 16% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Skyr naturalny 16% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 10% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: ryż basmati z kalafiosem, pietruszką i indykiem (o) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 23%, Woda wodociągowa 20%, Kalafior 16%, Pietruszka korzeń 16%, Skyr naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Ryż Basmati Kupiec 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: kasza bulgur z brzoskwinia i masłem orzechowym (p) 500.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 26%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 22% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brzoskwinia 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 450.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # 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).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2026-06-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: soczewica z jajkiem i pomidorami z kaszą gryczaną (k,s) 500.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 25%, #<b>Jaja</b> gotowane 25%, # Passata pomidorowa M 15% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 15%, Kasza gryczana niepalona S 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Skyr naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: <b>miruna</b> z ziemniakami i fasolką szparagową (o) 500.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 30%, Ziemniaki późne 30%, <b>miruna</b> 23%, Skyr naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: tvarożek z musem jabłkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], #mus jabłkowy (kubek) 20% [składniki: przecier jabłkowy 100%], Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papkac: kurczak z cukinią w pomidorach z ryżem basmati (k,s) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż Basmati Kupiec 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-06-27**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: bulgur z kurczakiem, cukinią papryką (s,k) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 26%, #Ajvar paprykowy łagodny 12% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Cukinia 10%, Skyr naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 10% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: twarożek z musem gruszkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], Gruszka 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, #<b>Jaja</b> gotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 13% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 4% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-06-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: pasta orkiszowa z cukinią i jajkiem (s,k) 500.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, #<b>Jaja</b> gotowane 33%, Woda wodociągowa 20%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 10% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: ziemniaki z schabem i pastą paprykową 500.00g składniki: Ziemniaki późne 26%, Schab wieprzowy bez kości 23%, #Ajvar paprykowy łagodny 16% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Woda wodociągowa 14%, Skyr naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: kasza bulgur z brzoskwinia i masłem orzechowym (p) 500.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 26%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 22% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brzoskwinia 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # 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).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-06-22

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	542	495.3	436.5	400.7	149.8	2024.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2275.7	2081.7	1836.4	1691.4	625	8510.4	101
Białko [g]	10%	100	31	36.4	39.2	37.4	10.8	154.9	154
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	17.6	14.1	6.2	9.4	69.2	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	6.6	4.8	0.5	6.4	22.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	10.4	2.6	0	2.9	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.4	0	1.7	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	317.7	0	0.5	45	0	363.4	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	56.72	48.86	39.06	52.43	5.4	202.49	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.67	9.62	18.17	9.51	5.4	51.38	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.08	2.38	2.21	7.63	0	14.31	47
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	30.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	33.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	35.46
Sód [mg]	10%	2000	495.25	116.95	745.79	632.07	54	2044.07	103
Potas [mg]	10%	4700	386.67	323.08	0.04	760.34	0	1470.15	31
Wapń [mg]	10%	900	81.72	45.07	1.3	64.88	0	192.98	21
Fosfor [mg]	10%	580	217.29	54.87	0.03	314.37	0	586.57	100
Magnez [mg]	10%	304.5	28.32	21.42	1.74	72.83	0	124.33	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.65	0.9	0.04	2.63	0	6.24	98
Witamina A [µg]	25%	565	7.28	45.1	0	27.03	0	79.43	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.52	0	0	0	0	1.52	15
witamina E [mg]	30%	9	3.19	1.87	0	2.03	0	7.1	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.05	0	0.15	0	0.29	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.09	0	0.23	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.93	0.47	0	5.91	0	7.32	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.37	27.06	0	16.22	0	47.65	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.37	0.32	2.07	1.75	0.15	5.11	113

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-06-23

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	442.2	451.4	450.4	583.4	86.9	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1858.5	1908	1895.4	2437.6	369.4	8469.1	101
Białko [g]	10%	100	32.4	39.1	39.6	40.9	16.2	168.4	168
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	6.7	14.2	32.6	0	69.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	0.8	4.8	2.7	0	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.8	0	12.9	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.8	1.7	0	7	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	53.3	0.5	97.8	0	153.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	44.56	60.76	42.12	32.58	5.53	185.57	79
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.54	9.41	17.9	4.83	5.53	46.22	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.36	4.55	2.48	2.3	0	12.71	42
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	40.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	34.78
Sód [mg]	10%	2000	762.23	581.16	747.59	567.4	54	2712.39	135
Potas [mg]	10%	4700	250.23	610.64	106.24	1065.8	0	2032.91	43
Wapń [mg]	10%	900	55.79	43.75	12.1	38.27	0	149.93	16
Fosfor [mg]	10%	580	55.67	246.04	13.53	451.23	0	766.48	132
Magnez [mg]	10%	304.5	19.38	49.26	8.94	92.77	0	170.37	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.75	1.03	0.31	1.57	0	3.68	58
Witamina A [μg]	25%	565	31.53	2.65	3.97	12.43	0	50.58	9
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	9	2.53	1.51	0.27	5.13	0	9.46	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.11	0.01	0.22	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.09	0.17	0.03	0.29	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	10.97	0.07	20.7	0	32.1	279
Witamina C [mg]	55%	67.5	18.91	1.59	2.38	7.45	0	30.35	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	1.61	2.07	1.57	0.15	6.78	151

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-06-24

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	438.2	473.8	515.8	506	149.8	2083.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1845.8	1995.5	2170	2104.1	625	8740.5	104
Białko [g]	10%	100	41.4	33.2	22.5	35.7	10.8	143.7	144
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	13.7	16.3	36.2	9.4	87.9	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	1.3	10.4	4.8	6.4	28.9	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	2.6	4.7	15.1	0	25	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.5	1.4	0.4	6.8	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	102.5	0	53.7	285.5	0	441.8	147
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	42.23	55.43	71.44	10.44	5.4	184.97	77
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.11	6.96	23.37	5.97	5.4	48.81	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.02	2.18	3.68	2.56	0	11.46	38
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	31.74
Sód [mg]	10%	2000	227.68	480.72	126.92	646.38	54	1535.7	76
Potas [mg]	10%	4700	660.09	295.24	453.03	341.18	0	1749.56	37
Wapń [mg]	10%	900	42.52	42.96	283.05	58.4	0	426.95	47
Fosfor [mg]	10%	580	356.95	49.62	404.55	195.54	0	1006.68	175
Magnez [mg]	10%	304.5	58.93	22.19	35.43	26.21	0	142.79	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.97	0.93	0.7	2.69	0	5.31	83
Witamina A [μg]	25%	565	3.52	40.15	6.09	59.26	0	109.03	19
Witamina D [μg]	10%	10	0.07	0	0.2	1.37	0	1.64	17
witamina E [mg]	30%	9	0.53	1.76	0.69	4.72	0	7.7	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.05	0.09	0.14	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.08	0.73	0.51	0	1.57	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.04	0.42	0.41	0.62	0	17.51	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.11	24.09	3.65	35.55	0	65.42	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.63	1.33	0.35	1.79	0.15	3.83	86

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-06-25

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	511.9	461.1	495.3	473.4	86.9	2028.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2145.9	1938	2085.4	1974.7	369.4	8513.6	102
Białko [g]	10%	100	25.5	32.7	34	44.3	16.2	152.8	153
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	15.1	14.8	28.5	0	80.5	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	1.3	4.8	2.3	0	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	8.1	1.9	11.6	0	30.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	4.5	0.2	6.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	50.7	23.6	74.4	0	403.5	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	55.36	51.42	57.77	11.36	5.53	181.46	76
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.96	9.68	21.15	7.48	5.53	52.81	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.82	5.83	2.7	3.17	0	16.53	55
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	37.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	32.55
Sód [mg]	10%	2000	294.73	487.35	187.47	544.14	54	1567.69	78
Potas [mg]	10%	4700	203.97	917.64	456.84	1095.46	0	2673.92	57
Wapń [mg]	10%	900	90.58	47.93	241.55	55.41	0	435.49	48
Fosfor [mg]	10%	580	216.73	322.01	359.82	430.81	0	1329.38	229
Magnez [mg]	10%	304.5	33.55	68.17	30.15	82.25	0	214.13	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	1.94	0.85	1.84	0	7.73	120
Witamina A [μg]	25%	565	2.55	68.39	3	63.11	0	137.06	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.22	0	0.1	0	0	1.32	13
witamina E [mg]	30%	9	2.33	4.01	0.77	5.26	0	12.39	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.16	0.08	0.11	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.27	0.65	0.32	0	1.7	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.63	6.57	1.1	7.9	0	16.21	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.53	41.03	1.79	31.03	0	75.4	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.81	1.35	0.52	1.51	0.15	3.91	86

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-06-26

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	542	391.9	436.5	583.4	149.8	2103.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2275.7	1646.5	1836.4	2437.6	625	8821.3	105
Białko [g]	10%	100	31	28.5	39.2	40.9	10.8	150.5	151
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	13.1	14.1	32.6	9.4	91	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	1.1	4.8	2.7	6.4	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	10.4	2.6	0	12.9	0	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.5	0	7	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	317.7	0	0.5	97.8	0	416.2	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	56.72	42.65	39.06	32.58	5.4	176.42	75
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.67	7.51	18.17	4.83	5.4	44.59	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.08	5.38	2.21	2.3	0	11.98	40
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	30.52
Sód [mg]	10%	2000	495.25	472.12	745.79	567.4	54	2334.57	117
Potas [mg]	10%	4700	386.67	966.12	0.04	1065.8	0	2418.64	52
Wapń [mg]	10%	900	81.72	82.85	1.3	38.27	0	204.15	22
Fosfor [mg]	10%	580	217.29	132.86	0.03	451.23	0	801.43	138
Magnez [mg]	10%	304.5	28.32	59.71	1.74	92.77	0	182.55	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.65	2.25	0.04	1.57	0	6.53	103
Witamina A [μg]	25%	565	7.28	30.18	0	12.43	0	49.89	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	0	0	0	0	1.52	15
witamina E [mg]	30%	9	3.19	1.25	0	5.13	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.2	0	0.22	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.16	0	0.29	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.93	2.31	0	20.7	0	23.95	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.37	18.1	0	7.45	0	29.93	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.37	1.31	2.07	1.57	0.15	5.83	130

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-06-27

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	438.2	401.3	450.4	682.5	86.9	2059.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1845.8	1692	1895.4	2841.8	369.4	8644.6	103
Białko [g]	10%	100	41.4	38.6	39.6	54.8	16.2	190.6	191
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	6.6	14.2	45.7	0	78.8	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	0.8	4.8	5.5	0	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	2.9	0	17.2	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.5	1.7	0	7.9	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	102.5	44.1	0.5	392.2	0	539.4	180
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	42.23	52.06	42.12	14.59	5.53	156.56	66
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.11	12.49	17.9	6.82	5.53	49.85	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.02	10.8	2.48	3.35	0	19.66	65
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	43.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	30.61
Sód [mg]	10%	2000	227.68	590.58	747.59	819.66	54	2439.52	122
Potas [mg]	10%	4700	660.09	760.32	106.24	700.55	0	2227.21	47
Wapń [mg]	10%	900	42.52	64.33	12.1	78.81	0	197.77	22
Fosfor [mg]	10%	580	356.95	314.36	13.53	537.33	0	1222.2	211
Magnez [mg]	10%	304.5	58.93	72.63	8.94	75.04	0	215.55	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.97	2.61	0.31	3.77	0	7.68	120
Witamina A [µg]	25%	565	3.52	33.78	3.97	3.03	0	44.32	9
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0	0	1.53	0	1.6	16
witamina E [mg]	30%	9	0.53	2.03	0.27	5.51	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.15	0.01	0.2	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.23	0.03	0.69	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.04	5.91	0.07	15.7	0	37.75	329
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.11	16.22	2.38	1.82	0	22.54	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.63	1.64	2.07	2.27	0.15	6.09	137

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-06-28

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	477.3	428.3	495.3	526	149.8	2076.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1990.7	1796.2	2085.4	2194.1	625	8691.7	103
Białko [g]	10%	100	23	30	34	49.2	10.8	147.1	147
Tłuszcz [g]	10%	66	27.7	18	14.8	31.7	9.4	101.8	154
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	5.8	4.8	2.5	6.4	24.7	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.8	2.6	1.9	12.9	0	31.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	1.5	0.2	6.9	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	423.9	0	23.6	82.6	0	530.2	177
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	36.92	38.19	57.77	12.62	5.4	150.91	63
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.34	10.97	21.15	8.31	5.4	52.17	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.24	3.52	2.7	3.53	0	16	54
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	45.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	26.12
Sód [mg]	10%	2000	772.86	533.11	187.47	604.53	54	2151.98	108
Potas [mg]	10%	4700	561.07	767.59	456.84	1217.16	0	3002.67	64
Wapń [mg]	10%	900	106.93	19.55	241.55	61.13	0	429.18	48
Fosfor [mg]	10%	580	310.09	84.77	359.82	478.67	0	1233.37	213
Magnez [mg]	10%	304.5	56.52	40.46	30.15	91.22	0	218.37	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	1.22	0.85	2.03	0	7.64	119
Witamina A [µg]	25%	565	11.39	16.44	3	70.12	0	100.96	18
Witamina D [µg]	10%	10	2.04	0	0.1	0	0	2.14	21
witamina E [mg]	30%	9	3.84	1.3	0.77	5.84	0	11.77	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.13	0.08	0.13	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.07	0.65	0.36	0	1.77	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.65	2.23	1.1	8.78	0	12.78	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.83	9.86	1.79	34.48	0	52.98	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.14	1.48	0.52	1.67	0.15	5.37	120

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2056	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8627.3	103
Białko [g]	10%	100	158.3	158
Tłuszcz [g]	10%	66	82.6	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	406.9	136
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	176.91	75
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	49.41	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.66	49
% energii z białka	10%	20	-	34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	32
Sód [mg]	10%	2000	2112.28	106
Potas [mg]	10%	4700	2225.01	47
Wapń [mg]	10%	900	290.92	32
Fosfor [mg]	10%	580	992.3	171
Magnez [mg]	10%	304.5	181.15	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.4	100
Witamina A [µg]	25%	565	81.61	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.39	14
witamina E [mg]	30%	9	9.48	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.09	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.32	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.28	118

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-29**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: soczewica z jajkiem i pomidorami z kaszą gryczaną (k,s) 500.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 25%, #<b>Jaja</b> gotowane 25%, # Passata pomidorowa M 15% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 15%, Kasza gryczana niepalona S 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Skyr naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: kasza jęczmienna z schabem wieprzowym i brokułami w śmietanie (o) 500.00g składniki: Brokuły ugotowane 23%, Schab wieprzowy bez kości 22%, Skyr naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 14%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 10% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p>	<p>1. Papkac: twarożek z musem jabłkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], #mus jabłkowy (kubek) 20% [składniki: przecier jabłkowy 100%], Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papkac: bulgur z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: twarożek z brokołem i kaszą bulgur (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], Woda wodociągowa 26%, Brokuły ugotowane 16%, #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Skyr naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: bulgur z kurczakiem, marchewką i soczewicą w pomidorach (o) 500.00g składniki: Marchew 21%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 16% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 12% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: twarożek z musem gruszkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], Gruszka 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papkac: kurczak z cukinią w pomidorach z ryżem basmati (k,s) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż Basmati Kupiec 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: bulgur z kurczakiem, cukinią papryką (s,k) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 26%, #Ajvar paprykowy łagodny 12% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Cukinia 10%, Skyr naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: miruna z brokułami i kaszą jęczmienną (o) 500.00g składniki: <b>miruna</b> 28%, Brokuły ugotowane 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 13% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: ryż z twarogiem i musem gruszkowym (s,p) 500.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 25% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: tofu z jajkiem i kalafiozem (k) 450.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (<b>soja</b>) 25% [składniki: nasiona <b>soi</b> 57% ( bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], #<b>Jaja</b> gotowane 25%, Kalafior 25%, Skyr naturalny 19% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: kasza jęczmienna z groszkiem i jajkiem (s,k) 500.00g składniki: Woda wodociągowa 26%, #<b>Jaja</b> gotowane 20%, # Groszek zielony konserwowy M 16% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Skyr naturalny 16% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 10% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: ryż basmati z kalafiozem, pietruszką i indykiem (o) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 23%, Woda wodociągowa 20%, Kalafior 16%, Pietruszka korzeń 16%, Skyr naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Ryż Basmati Kupiec 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: kasza bulgur z brzoskwinia i masłem orzechowym (p) 500.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 26%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 22% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brzoskwinia 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 450.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # 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).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: soczewica z jajkiem i pomidorami z kaszą gryczaną (k,s) 500.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 25%, #<b>Jaja</b> gotowane 25%, # Passata pomidorowa M 15% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 15%, Kasza gryczana niepalona S 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Skyr naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: <b>miruna</b> z ziemniakami i fasolką szparagową (o) 500.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 30%, Ziemniaki późne 30%, <b>miruna</b> 23%, Skyr naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: twarożek z musem jabłkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], #mus jabłkowy (kubek) 20% [składniki: przecier jabłkowy 100%], Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papkac: kurczak z cukinią w pomidorach z ryżem basmati (k,s) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż Basmati Kupiec 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2026-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: bulgur z kurczakiem, cukinią papryką (s,k) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 26%, #Ajvar paprykowy łagodny 12% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Cukinia 10%, Skyr naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 10% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: twarożek z musem gruszkowym i masłem orzechowym (k,s) 500.00g składniki: p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 40% [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól], Gruszka 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 12%, #Kasza <b>bulgur</b> 6% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, #<b>Jaja</b> gotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 13% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 4% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, 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>2. Papkac: pasta orkiszowa z cukinią i jajkiem (s,k) 500.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, #<b>Jaja</b> gotowane 33%, Woda wodociągowa 20%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 10% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: ziemniaki z schabem i pastą paprykową 500.00g składniki: Ziemniaki późne 26%, Schab wieprzowy bez kości 23%, #Ajvar paprykowy łagodny 16% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Woda wodociągowa 14%, Skyr naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papkac: kasza bulgur z brzoskwinia i masłem orzechowym (p) 500.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 26%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 22% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brzoskwinia 20%, Skyr naturalny 18% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza <b>bulgur</b> 10% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], #masło <b>orzechowe</b> gładkie 4% [składniki: <b>orzeszki</b> ziemne (<b>arachidowe</b>) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # 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).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-06-29

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	542	495.3	436.5	400.7	149.8	2024.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2275.7	2081.7	1836.4	1691.4	625	8510.4	101
Białko [g]	10%	100	31	36.4	39.2	37.4	10.8	154.9	154
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	17.6	14.1	6.2	9.4	69.2	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	6.6	4.8	0.5	6.4	22.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	10.4	2.6	0	2.9	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.4	0	1.7	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	317.7	0	0.5	45	0	363.4	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	56.72	48.86	39.06	52.43	5.4	202.49	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.67	9.62	18.17	9.51	5.4	51.38	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.08	2.38	2.21	7.63	0	14.31	47
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	30.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	33.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	35.46
Sód [mg]	10%	2000	495.25	116.95	745.79	632.07	54	2044.07	103
Potas [mg]	10%	4700	386.67	323.08	0.04	760.34	0	1470.15	31
Wapń [mg]	10%	900	81.72	45.07	1.3	64.88	0	192.98	21
Fosfor [mg]	10%	580	217.29	54.87	0.03	314.37	0	586.57	100
Magnez [mg]	10%	304.5	28.32	21.42	1.74	72.83	0	124.33	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.65	0.9	0.04	2.63	0	6.24	98
Witamina A [μg]	25%	565	7.28	45.1	0	27.03	0	79.43	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	0	0	0	0	1.52	15
witamina E [mg]	30%	9	3.19	1.87	0	2.03	0	7.1	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.05	0	0.15	0	0.29	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.09	0	0.23	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.93	0.47	0	5.91	0	7.32	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.37	27.06	0	16.22	0	47.65	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.37	0.32	2.07	1.75	0.15	5.11	113

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-06-30

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	442.2	451.4	450.4	583.4	86.9	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1858.5	1908	1895.4	2437.6	369.4	8469.1	101
Białko [g]	10%	100	32.4	39.1	39.6	40.9	16.2	168.4	168
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	6.7	14.2	32.6	0	69.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	0.8	4.8	2.7	0	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.8	0	12.9	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.8	1.7	0	7	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	53.3	0.5	97.8	0	153.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	44.56	60.76	42.12	32.58	5.53	185.57	79
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.54	9.41	17.9	4.83	5.53	46.22	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.36	4.55	2.48	2.3	0	12.71	42
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	40.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	34.78
Sód [mg]	10%	2000	762.23	581.16	747.59	567.4	54	2712.39	135
Potas [mg]	10%	4700	250.23	610.64	106.24	1065.8	0	2032.91	43
Wapń [mg]	10%	900	55.79	43.75	12.1	38.27	0	149.93	16
Fosfor [mg]	10%	580	55.67	246.04	13.53	451.23	0	766.48	132
Magnez [mg]	10%	304.5	19.38	49.26	8.94	92.77	0	170.37	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.75	1.03	0.31	1.57	0	3.68	58
Witamina A [μg]	25%	565	31.53	2.65	3.97	12.43	0	50.58	9
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	9	2.53	1.51	0.27	5.13	0	9.46	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.11	0.01	0.22	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.09	0.17	0.03	0.29	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	10.97	0.07	20.7	0	32.1	279
Witamina C [mg]	55%	67.5	18.91	1.59	2.38	7.45	0	30.35	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	1.61	2.07	1.57	0.15	6.78	151

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-07-01

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	438.2	473.8	515.8	506	149.8	2083.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1845.8	1995.5	2170	2104.1	625	8740.5	104
Białko [g]	10%	100	41.4	33.2	22.5	35.7	10.8	143.7	144
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	13.7	16.3	36.2	9.4	87.9	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	1.3	10.4	4.8	6.4	28.9	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	2.6	4.7	15.1	0	25	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.5	1.4	0.4	6.8	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	102.5	0	53.7	285.5	0	441.8	147
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	42.23	55.43	71.44	10.44	5.4	184.97	77
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.11	6.96	23.37	5.97	5.4	48.81	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.02	2.18	3.68	2.56	0	11.46	38
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	31.74
Sód [mg]	10%	2000	227.68	480.72	126.92	646.38	54	1535.7	76
Potas [mg]	10%	4700	660.09	295.24	453.03	341.18	0	1749.56	37
Wapń [mg]	10%	900	42.52	42.96	283.05	58.4	0	426.95	47
Fosfor [mg]	10%	580	356.95	49.62	404.55	195.54	0	1006.68	175
Magnez [mg]	10%	304.5	58.93	22.19	35.43	26.21	0	142.79	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.97	0.93	0.7	2.69	0	5.31	83
Witamina A [μg]	25%	565	3.52	40.15	6.09	59.26	0	109.03	19
Witamina D [μg]	10%	10	0.07	0	0.2	1.37	0	1.64	17
witamina E [mg]	30%	9	0.53	1.76	0.69	4.72	0	7.7	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.05	0.09	0.14	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.08	0.73	0.51	0	1.57	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.04	0.42	0.41	0.62	0	17.51	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.11	24.09	3.65	35.55	0	65.42	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.63	1.33	0.35	1.79	0.15	3.83	86

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-07-02

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	511.9	461.1	495.3	473.4	86.9	2028.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2145.9	1938	2085.4	1974.7	369.4	8513.6	102
Białko [g]	10%	100	25.5	32.7	34	44.3	16.2	152.8	153
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	15.1	14.8	28.5	0	80.5	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	1.3	4.8	2.3	0	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	8.1	1.9	11.6	0	30.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	4.5	0.2	6.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	50.7	23.6	74.4	0	403.5	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	55.36	51.42	57.77	11.36	5.53	181.46	76
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.96	9.68	21.15	7.48	5.53	52.81	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.82	5.83	2.7	3.17	0	16.53	55
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	37.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	32.55
Sód [mg]	10%	2000	294.73	487.35	187.47	544.14	54	1567.69	78
Potas [mg]	10%	4700	203.97	917.64	456.84	1095.46	0	2673.92	57
Wapń [mg]	10%	900	90.58	47.93	241.55	55.41	0	435.49	48
Fosfor [mg]	10%	580	216.73	322.01	359.82	430.81	0	1329.38	229
Magnez [mg]	10%	304.5	33.55	68.17	30.15	82.25	0	214.13	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	1.94	0.85	1.84	0	7.73	120
Witamina A [μg]	25%	565	2.55	68.39	3	63.11	0	137.06	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.22	0	0.1	0	0	1.32	13
witamina E [mg]	30%	9	2.33	4.01	0.77	5.26	0	12.39	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.16	0.08	0.11	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.27	0.65	0.32	0	1.7	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.63	6.57	1.1	7.9	0	16.21	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.53	41.03	1.79	31.03	0	75.4	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.81	1.35	0.52	1.51	0.15	3.91	86

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-07-03

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	542	391.9	436.5	583.4	149.8	2103.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2275.7	1646.5	1836.4	2437.6	625	8821.3	105
Białko [g]	10%	100	31	28.5	39.2	40.9	10.8	150.5	151
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	13.1	14.1	32.6	9.4	91	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	1.1	4.8	2.7	6.4	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	10.4	2.6	0	12.9	0	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.5	0	7	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	317.7	0	0.5	97.8	0	416.2	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	56.72	42.65	39.06	32.58	5.4	176.42	75
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.67	7.51	18.17	4.83	5.4	44.59	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.08	5.38	2.21	2.3	0	11.98	40
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	30.52
Sód [mg]	10%	2000	495.25	472.12	745.79	567.4	54	2334.57	117
Potas [mg]	10%	4700	386.67	966.12	0.04	1065.8	0	2418.64	52
Wapń [mg]	10%	900	81.72	82.85	1.3	38.27	0	204.15	22
Fosfor [mg]	10%	580	217.29	132.86	0.03	451.23	0	801.43	138
Magnez [mg]	10%	304.5	28.32	59.71	1.74	92.77	0	182.55	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.65	2.25	0.04	1.57	0	6.53	103
Witamina A [μg]	25%	565	7.28	30.18	0	12.43	0	49.89	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	0	0	0	0	1.52	15
witamina E [mg]	30%	9	3.19	1.25	0	5.13	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.2	0	0.22	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.16	0	0.29	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.93	2.31	0	20.7	0	23.95	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.37	18.1	0	7.45	0	29.93	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.37	1.31	2.07	1.57	0.15	5.83	130

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-07-04

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	438.2	401.3	450.4	682.5	86.9	2059.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1845.8	1692	1895.4	2841.8	369.4	8644.6	103
Białko [g]	10%	100	41.4	38.6	39.6	54.8	16.2	190.6	191
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	6.6	14.2	45.7	0	78.8	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	0.8	4.8	5.5	0	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	2.9	0	17.2	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.5	1.7	0	7.9	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	102.5	44.1	0.5	392.2	0	539.4	180
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	42.23	52.06	42.12	14.59	5.53	156.56	66
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.11	12.49	17.9	6.82	5.53	49.85	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.02	10.8	2.48	3.35	0	19.66	65
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	43.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	30.61
Sód [mg]	10%	2000	227.68	590.58	747.59	819.66	54	2439.52	122
Potas [mg]	10%	4700	660.09	760.32	106.24	700.55	0	2227.21	47
Wapń [mg]	10%	900	42.52	64.33	12.1	78.81	0	197.77	22
Fosfor [mg]	10%	580	356.95	314.36	13.53	537.33	0	1222.2	211
Magnez [mg]	10%	304.5	58.93	72.63	8.94	75.04	0	215.55	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.97	2.61	0.31	3.77	0	7.68	120
Witamina A [μg]	25%	565	3.52	33.78	3.97	3.03	0	44.32	9
Witamina D [μg]	10%	10	0.07	0	0	1.53	0	1.6	16
witamina E [mg]	30%	9	0.53	2.03	0.27	5.51	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.15	0.01	0.2	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.23	0.03	0.69	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.04	5.91	0.07	15.7	0	37.75	329
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.11	16.22	2.38	1.82	0	22.54	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.63	1.64	2.07	2.27	0.15	6.09	137

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-07-05

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	477.3	428.3	495.3	526	149.8	2076.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1990.7	1796.2	2085.4	2194.1	625	8691.7	103
Białko [g]	10%	100	23	30	34	49.2	10.8	147.1	147
Tłuszcz [g]	10%	66	27.7	18	14.8	31.7	9.4	101.8	154
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	5.8	4.8	2.5	6.4	24.7	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.8	2.6	1.9	12.9	0	31.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	1.5	0.2	6.9	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	423.9	0	23.6	82.6	0	530.2	177
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	36.92	38.19	57.77	12.62	5.4	150.91	63
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.34	10.97	21.15	8.31	5.4	52.17	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.24	3.52	2.7	3.53	0	16	54
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	45.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	26.12
Sód [mg]	10%	2000	772.86	533.11	187.47	604.53	54	2151.98	108
Potas [mg]	10%	4700	561.07	767.59	456.84	1217.16	0	3002.67	64
Wapń [mg]	10%	900	106.93	19.55	241.55	61.13	0	429.18	48
Fosfor [mg]	10%	580	310.09	84.77	359.82	478.67	0	1233.37	213
Magnez [mg]	10%	304.5	56.52	40.46	30.15	91.22	0	218.37	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	1.22	0.85	2.03	0	7.64	119
Witamina A [µg]	25%	565	11.39	16.44	3	70.12	0	100.96	18
Witamina D [µg]	10%	10	2.04	0	0.1	0	0	2.14	21
witamina E [mg]	30%	9	3.84	1.3	0.77	5.84	0	11.77	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.13	0.08	0.13	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.07	0.65	0.36	0	1.77	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.65	2.23	1.1	8.78	0	12.78	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.83	9.86	1.79	34.48	0	52.98	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.14	1.48	0.52	1.67	0.15	5.37	120

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2056	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8627.3	103
Białko [g]	10%	100	158.3	158
Tłuszcz [g]	10%	66	82.6	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	406.9	136
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	176.91	75
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	49.41	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.66	49
% energii z białka	10%	20	-	34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	32
Sód [mg]	10%	2000	2112.28	106
Potas [mg]	10%	4700	2225.01	47
Wapń [mg]	10%	900	290.92	32
Fosfor [mg]	10%	580	992.3	171
Magnez [mg]	10%	304.5	181.15	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.4	100
Witamina A [µg]	25%	565	81.61	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.39	14
witamina E [mg]	30%	9	9.48	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.09	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.32	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.28	118