

## Plan żywieniowy: Dieta Podstawowa - jadłospis 15.04-28.04.2025 r.

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-04-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa 2025 (grupa) [właściciel: test702]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 22)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 18)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 13)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 22)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 18) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2218 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 53%, białka: 17%, tłuszczów: 30%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Wtorek, 2025-04-15**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słoðu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 87%</b>, <b>Musztarda 4%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Majonez 4%</b> [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona <b>gorczyca</b> przyprawy, woda, żółtko <b>jaja</b> kurzego], Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g</b> [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Gruszka 1 szt. 150.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym 400.00g</b> składniki: Brokuł gotowany 36%, Woda wodociągowa 15%, Ziemniaki średnio 11%, <b>Groszek ptysiowy S 11%</b>, <b>Mleko 2% 11%</b>, Marchew 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120.00g</b> składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 63%, <b>Bułki pszenne zwykłe 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bułka tarta 5%</b>, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Czosnek 1%, Sól biała 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Sos pieczeniowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 200.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% 10%</b></li> <li><b>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 200.00g</b> składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b></li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Herbatniki pakowane jednoporcjowo 50 g 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 73 %, cukier, olej palmowy, pełne <b>mleko</b> w proszku 2,4 %, substancje spulchniające, syrop glukozowo-fruktozowy, miód 1,4 %, sól, emulgator (lecytyny <b>sojowe</b>), aromaty.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym <b>gorczyca</b>, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca – sól peklująca.]</li> <li><b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko</b>, <b>ser</b>, <b>masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li>Ogórek zielony świeży 80.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 2 - Środa, 2025-04-16**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rogal maślany 80.00g</b> [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słoju (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g</b> [składniki: Śmietankowy: <b>ser twarogowy</b>, <b>białka mleka</b>, <b>odtłuszczone mleko w proszku</b>, naturalny aromat (<b>zawiera mleko</b>), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.]</li> <li>Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>Rzodkiewka 80.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Mandarynki 100.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ogórek kwaszony 23%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b>, <b>Masło ekstra 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Cebula 6%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Kotlet drobiowy smażony 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li><b>Fasolka szparagowa gotowana 200.00g</b> składniki: Fasola szparagowa 97%, <b>Masło ekstra 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li><b>Baton musli z owocami 35.00g</b> [składniki: płatki <b>owsiane</b> pełnoziarniste (35,2%), syrop glukozowy, <b>pszenica</b> pełnoziarnista (11,3%), syrop cukru inwertowanego, ekstrakt słodowy <b>jęczmienny</b>, substancja utrzymująca wilgoć (sorbitole), otręby <b>owsiane</b>, tłuszcz kokosowy, truskawki liofilizowane (2,1%), cukier, żurawiny suszone (1,1%), mąka <b>pszenna</b> (1%), miód, mąka kukurydziana (0,4%), mąka słodowa <b>pszenna</b> (0,3%), emulgator (lecycyny słonecznikowe), sól, aromat naturalny, przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli), melasa]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Łazanki z kapustą, mięsem, kiełbasą i pieczarkami 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 41%, <b>Makaron bezjajeczny 21%</b>, <b>Kiełbasa typu śląska 14%</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik <b>pszenny</b> i ziemniaczany, stabilizatory: difosforany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko <b>sojowe</b>, substancja zagęszczająca], <b>Boczek wędzony 7%</b>, Cebula 7%, Pieczarka uprawna świeża 7%, Koper ogrodowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko</b>, <b>ser</b>, <b>masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Czwartek, 2025-04-17**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne]</li> <li><b>Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g 20.00g</b> [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają <b>seler</b>), przyprawy.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Ser mozzarella kulki 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Banan 1 szt. 150.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Cytryna 1%, <b>Masło ekstra 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Filet z indyka gotowany 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 98%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Tymianek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos musztardowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 15%</b>, <b>Musztarda 10%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana prażona 100.00g</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, cukier, truskawki 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li><b>Wafelek z kremem kakaowym obłany czekoladą 18.00g</b> [składniki: cukier, mąka <b>pszenna</b>, tłuszcze roślinne (palmowy, shea w zmiennych proporcjach), miazga kakaowa, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (1 %), tłuszcz kakaowy, tłuszcz <b>mleczny</b>, emulgatory (lecytyna <b>sojowa</b>, E476), skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancje spulchniające (węglany sodu, węglany amonu), aromaty, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca]</li> <li>Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 4 - Piątek, 2025-04-18**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g</b> [składniki: Śmietankowy: <b>ser twarogowy</b>, <b>białka mleka</b>, <b>odtłuszczone mleko w proszku</b>, naturalny aromat (<b>zawiera mleko</b>), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.]</li> <li><b>Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g</b> [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li>Szpinak 10.00g</li> <li>Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazyli, oregano i tymianek]</li> <li>Pomidor 40.00g</li> <li>Kiwi 1 szt. 70.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: #ziemniaki 31% [składniki: ziemniaki ], Woda wodociągowa 24%, Kalafior 17%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, <b>Mleko 2% 7%</b>, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ryba smażona (morszczuk) 120.00g</b> składniki: <b>Morszczuk świeży 83%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Ziemniaki puree 200.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% 10%</b></li> <li>Surówka z kapusty kiszzonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Skyr jogurt pitny waniliowy 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, cukier, zagęszczony sok z cytryny, naturalny aromat, ekstrakt wanilii, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 70.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (sód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Hummus 50.00g</b> składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam 4%</b>, Kumin kmin rzymski 1%</li> <li><b>Ser mozzarella kulki 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Sobota, 2025-04-19**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 70.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Ser żółty 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny]</li> <li><b>Twaróg półtłusty 50.00g</b></li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>Ogórek zielony świeży 40.00g</li> <li>Banan 1 szt. 120.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Papryka zielona 40.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 29%, Marchew 19%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Cebula 5%, Por 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Gulasz warzywny z tofu 150.00g</b> składniki: <b>#tofu naturalne Go Vege 40%</b> [składniki: nasiona <b>soi</b> 57% ( bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Papryka czerwona 24%, Pomidor 24%, Cebula 8%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Brokuł gotowany 200.00g</li> <li><b>Ziemniaki puree 200.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% 10%</b></li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li><b>Drożdźówka z serem 80.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, <b>ser twarogowy</b> (16,8%), cukier, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), <b>mleko</b>, olej roślinny rzepakowy, masło, <b>jaja</b>, skrobia, <b>mleko</b> w proszku, <b>serwatka</b> w proszku (z <b>mleka</b>) , woda, cukier wanilinowy, żółtko <b>jaja</b> kurzego, drożdże, sól, aromaty.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 50.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w oleju 86%</b>, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 30.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-04-20

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym <b>gorczyca</b>, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.]</li> <li><b>Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g</b> [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li><b>Jajka gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 25%, Olej słonecznikowy 18%, Cebula 13%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Żółtka jaja kurzego 2%</b></li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, <b>Żurek ZAKWAS 21%</b>, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Pietruszka korzeń 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</li> <li>Schab pieczony ze śliwką 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Śliwki suszone bez pestek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Czosnek 4%, Tymianek 1%, Rozmaryn 1%, Papryka czerwona mielona OSTRA 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 1%, Oregano suszone 0%</li> <li><b>Sos pieczeniowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Kluski śląskie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Jaja kurze całe 2%</b></li> <li>Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulą 200.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 10%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych.]</li> <li><b>Ciasto ucierane z truskawkami 100.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 66%</b>, Truskawki 16%, Cukier 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Masło ekstra 4%</b>, <b>Proszek do pieczenia S 2%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 70.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (sód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Kiełbasa typu śląska 80.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik <b>pszenny</b> i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko <b>sojowe</b>, substancja zagęszczająca]</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li><b>Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g 20.00g</b> [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają <b>seler</b>), przyprawy.]</li> <li><b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko</b>, <b>ser</b>, <b>masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li><b>Ogórek konserwowy 80.00g</b> [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, <b>gorczyca</b>, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-04-21**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Bułka grahamka 1 szt. 60.00g</b> [składniki: mąka (70%) (w tym: <b>pszenna</b> graham (75 %), <b>pszenna</b> (25 %)), woda, drożdże, gluten <b>pszen</b>ny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek typu fromage naturalny 50.00g</b> [składniki: ser <b>twarogowy</b>, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty]</li> <li><b>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g</b> [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza <b>manna</b> (z <b>pszenicy</b>), sól, białko <b>sojowe</b>, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, <b>mleko</b> w proszku, <b>serwatka</b> (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy]</li> <li>Półdewica sopocka 50.00g [składniki: Półdewica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier]</li> <li>Pomarańcza 250.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g [składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 45%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 9%, <b>Makaron nitki cienkie Lubella Filini 8%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Roladka z kurczaka z serem w panierce 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 55%, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Bułka tarta 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Ser żółty 4%</b> [składniki: <b>Mleko</b>, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator : chlorek wapnia], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li><b>Surówka wykwinna 200.00g</b> składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, <b>Majonez 3%</b> [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona <b>gorczyca</b> przyprawy, woda, żółtko <b>jaja</b> kurzego], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Drożdżówka z serem 80.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, <b>ser twarogowy</b> (16,8%), cukier, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), <b>mleko</b>, olej roślinny rzepakowy, masło, <b>jaja</b>, skrobia, <b>mleko</b> w proszku, <b>serwatka</b> w proszku (z <b>mleka</b>) , woda, cukier wanilinowy, żółtko <b>jaja</b> kurzego, drożdże, sól, aromaty.]</li> <li><b>Jogurt brzoskwiniowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, cukier, brzoskwinie 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, aromat, barwnik: ekstrakt z papryki, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt. 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 87%</b>, <b>Musztarda 4%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Majonez 4%</b> [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona <b>gorczyca</b> przyprawy, woda, żółtko <b>jaja</b> kurzego], Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe , glukoza, stabilizatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.]</li> </ol> |



**Dzień: 8 - Wtorek, 2025-04-22**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 70.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta z twarogu z rzodkiewką 50.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 65%</b>, <b>Rzodkiewka 25%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.]</li> <li>Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Pieczarki marynowane 40.00g</b> [składniki: Pieczarki, woda, cebula, ocet, cukier, marchewka, sól, <b>gorczyca</b>, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy]</li> <li>Pomidor 40.00g</li> <li>Banan 1 szt. 85.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa krem z dyni z grzankami 400.00g</b> składniki: #ziemniaki 21% [składniki: ziemniaki ], Marchew 15%, <b>Groszek ptyśiowy S 13%</b>, <b>Mleko 2% Łaciaste 11%</b>, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 6%, Por 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b></li> <li><b>Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g</b> składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 23%</b>, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 200.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% 10%</b></li> <li>Brokuł gotowany 200.00g</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mleko czekoladowe w kartoniku ze słomką 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, czekolada w proszku 4,1% (kakao, cukier), cukier, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, stabilizator: karagen, aromat, zawartość tłuszczu 1,5%]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Paprykarz szczeciński 50.00g</b> [składniki: <b>Szprot</b> rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik <b>sojowy</b>, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.]</li> <li><b>Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g</b> [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li><b>Ogórek konserwowy 80.00g</b> [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, <b>gorczyca</b>, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 70.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Pasta z soczewicy 50.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Papryka czerwona 40.00g</li> <li>Ogórek zielony świeży 40.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Koper ogrodowy 5%, Por 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b></li> <li><b>Kotlet mielony smażony 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 65%, <b>Butki pszenne zwykłe 9%</b>, Cebula 7%, <b>Butka tarta 7%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 200.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% 10%</b></li> <li><b>Mizeria 200.00g</b> składniki: Ogórek zielony świeży 79%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b></li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Deser mleczno-ryżowy malinowy 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, wsad malinowy (cukier, maliny (częściowo z przecieru), skrobia modyfikowana, woda, koncentrat soku z czarnej marchwi, substancje zagęszczające: pektyny, aromat, regulator kwasowości: cytryniany sodu, barwnik: karoteny), ryż 6%, cukier, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym, karagen, <b>jaja</b> w proszku, aromat, sól.]</li> <li><b>Wafelek z kremem kakaowym obłany czekoladą 18.00g</b> [składniki: cukier, mąka <b>pszenna</b>, tłuszcze roślinne (palmowy, shea w zmiennych proporcjach), miazga kakaowa, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (1 %), tłuszcz kakaowy, tłuszcz <b>mleczny</b>, emulgatory (lecytyna <b>sojowa</b>, E476), skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancje spulchniające (węglany sodu, węglany amonu), aromaty, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Makaron penne po włosku na ciepło 200.00g</b> składniki: <b>Makaron Penne Z Dobrego Ziarna 39%</b>, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 24%, Pulpa pomidorowa 16%, Wieprzowina boczek bez kości 8%, Cebula 8%, Czosnek 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 10 - Czwartek, 2025-04-24**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słod (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g</b> składniki: <b>Ser żółty 40%</b> [składniki: <b>Mleko</b>, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator : chlorek wapnia], <b>Jaja kurze całe 20%</b>, Kukurydza konserwowa 20%, <b>Majonez delikatny Winiary 7%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 5%</b>, <b>Musztarda 5%</b>, Szcypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Jajka gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier]</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Sok jabłkowy 100% ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczanego soku, witamina C]</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 45%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 9%, <b>Makaron nitki cienkie Lubella Filini 8%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Gulasz wołowy z warzywami 200.00g</b> składniki: Wołowina. b/k zrazowa 53%, Marchew 13%, Papryka czerwona 13%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur 100.00g</b></li> <li>Buraki z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, cukier, truskawki 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li><b>Biszkopty okrągłe 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka grahamka 1 szt. 60.00g</b> [składniki: mąka (70%) (w tym: <b>pszenna</b> graham (75 %), <b>pszenna</b> (25 %)), woda, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 40.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Salatka ryżowa z szynką 100.00g</b> składniki: Ryż biały 38%, <b>Ogórek konserwowy 19%</b>, Kukurydza konserwowa 19%, Szynka konserwowa drobiowa 19% [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.], <b>Majonez delikatny Winiary 4%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g</b> [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 11 - Piątek, 2025-04-25**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Rogal maślany 80.00g</b> [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Krem orzechowy jednoporcyjowy 20 g 20.00g</b> [składniki: cukier, tłuszcz roślinny (palmowy), serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (kakao, regulatory kwasowości: wodorotlenek potasu, węglan potasu), <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, emulgator: lecytyny słonecznikowe, <b>orzechy laskowe</b> 0,1%, aromaty. ]</li> <li><b>Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rzodkiewka 80.00g</li> <li>Szpinak 10.00g</li> <li>Mandarynki 120.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400.00g</b> składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 9%, <b>Grzanki wieloziarniste 6%</b>, Por 5%, <b>Mleko 2% 5%</b>, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kotlet z jaj smażony 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 65%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bułki pszenne zwykłe 10%</b>, <b>Bułka tarta 6%</b>, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li><b>Marchewka gotowana oprószana 200.00g</b> składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Risotto z kurczakiem i warzywami 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 24%, Cukinia 18%, Papryka czerwona 18%, Ryż biały 14%, Marchew 10%, Cebula 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Seler korzeniowy 2%</b></li> <li><b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Dżem truskawkowy jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 12 - Sobota, 2025-04-26**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek typu fromage naturalny 50.00g</b> [składniki: ser <b>twarogowy</b>, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty]</li> <li>Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.]</li> <li>Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylia, oregano i tymianek]</li> <li>Papryka czerwona 40.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Gruszka 1 szt. 150.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 10%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, <b>Mleko 2% Łaciate 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Udko z kurczaka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż biały 100.00g</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</li> <li>Herbatniki pakowane jednoporcjowo 50 g 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 73 %, cukier, olej palmowy, pełne <b>mleko</b> w proszku 2,4 %, substancje spulchniające, syrop glukozowo-fruktozowy, miód 1,4 %, sól, emulgator (lecytyny <b>sojowe</b>), aromaty.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Knedle serowe z truskawkami 2016 100.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 37%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 19%</b>, Truskawki 15%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 15%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Cukier 4%</li> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, cukier, truskawki 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g</b> [składniki: Śmietankowy: <b>ser twarogowy</b>, <b>białka mleka</b>, <b>odtłuszczone mleko w proszku</b>, naturalny aromat (<b>zawiera mleko</b>), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol> |

**Dzień: 13 - Niedziela, 2025-04-27**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 70.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g</b> [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li><b>Paszтет pieczony 50.00g</b> [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól), proszek <b>jajowy</b> (jaja kurze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Salatka szwedzka 40.00g</b> [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające <b>gorczycę</b>]</li> <li>Pomidor 40.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kapuśniak 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 22%, Kapusta kwaszona 13%, Pietruszka korzeń 11%, Kapusta biała 8%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li><b>Kasza bulgur 100.00g</b></li> <li><b>Sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto ucierane z truskawkami 100.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 66%</b>, Truskawki 16%, Cukier 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Masło ekstra 4%</b>, <b>Proszek do pieczenia 5 2%</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Hummus 40.00g</b> składniki: Ciecierzycą 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam 4%</b>, Kumin kmin rzymski 1%</li> <li>Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.]</li> <li>Szpinak 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 14 - Poniedziałek, 2025-04-28**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b><br/>[składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b><br/><b>jednoporcyjne 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Kiełbasa typu ślaska 80.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik <b>pszenny</b> i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko <b>sojowe</b>, substancja zagęszczająca]</p> <p>4. <b>Ketchup łagodny saszetka</b><br/><b>jednoporcyjowa 20 g 20.00g</b> [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają <b>seler</b>), przyprawy.]</p> <p>5. <b>Ser mozzarella kulki 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>6. Rukola 10.00g</p> <p>7. Pomidor 80.00g</p> <p>8. Pomarańcza 200.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>10. Cytryna 5.00g</p> <p>11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</p> | <p>1. <b>Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g</b><br/>składniki: Ziemniaki średnio 30%, <b>Żurek ZAKWAS 21%</b>, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Pietruszka korzeń 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</p> <p>2. <b>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 300.00g</b> składniki: <b>Mleko 2% 46%</b>, Ryż biały 24%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 15%, <b>Jogurt naturalny typ grecki S 6%</b>, Jabłko 6%, Cukier 2%, <b>Masło ekstra 1%</b>, Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Kompot z owoców mieszanych 250.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</p> <p>4. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</p> | <p>1. <b>Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 200.00g</b><br/>[składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</p> <p>2. <b>Baton musli z owocami 35.00g</b><br/>[składniki: płatki <b>owsiane</b> pełnoziarniste (35,2%), syrop glukozowy, <b>pszenica</b> pełnoziarnista (11,3%), syrop cukru inwertowanego, ekstrakt słodowy <b>jęczmienny</b>, substancja utrzymująca wilgoć (sorbitole), otręby <b>owsiane</b>, tłuszcz kokosowy, truskawki liofilizowane (2,1%), cukier, żurawiny suszone (1,1%), mąka <b>pszenna</b> (1%), miód, mąka kukurydziana (0,4%), mąka słodowa <b>pszenna</b> (0,3%), emulgator (lecycyny słonecznikowe), sól, aromat naturalny, przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli), melasa]</p> | <p>1. <b>Zupa bogracz z kluseczkami 200.00g</b><br/>składniki: Wieprzowina karkówka 39%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, <b>Kluski lane IŻŻ 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%</p> <p>2. <b>Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</p> <p>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b><br/><b>jednoporcyjne 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>4. <b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko</b>, <b>ser</b>, <b>masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</p> <p>8. Cytryna 5.00g</p> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-04-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 718.5              | 845.7   | 278.4        | 573.1   | 2415.9          | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3008.3             | 3553.9  | 1173.3       | 2397.2  | 10132.8         | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 26.9               | 38.9    | 9.7          | 21.9    | 97.4            | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 33.5               | 25.6    | 8.1          | 30.4    | 97.7            | 132                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 18.6               | 7.1     | 4.1          | 15.3    | 45.3            | 181                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 2.9                | 11.1    | 0.8          | 5.8     | 20.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 1.4                | 5.3     | 0            | 1.1     | 8               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 208.4              | 22.4    | 10.8         | 75.6    | 317.2           | 105                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 80.44              | 123.49  | 41.67        | 53.57   | 299.18          | 108                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 20.73              | 25.34   | 16.02        | 6.31    | 68.41           | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 6.56               | 17.29   | 0            | 1.43    | 25.29           | 76                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 15.66              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 35.84              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 48.51              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 756.98             | 1145.1  | 283.05       | 1194.16 | 3379.3          | 169                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 554.24             | 2180.43 | 270          | 276.7   | 3281.39         | 70                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 70.08              | 189.44  | 229.5        | 19.08   | 508.1           | 56                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 222.48             | 353.9   | 164.7        | 171.63  | 912.71          | 157                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 51.14              | 127.8   | 22.95        | 29.92   | 231.82          | 77                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 2.96               | 4.53    | 0.13         | 1.62    | 9.25            | 147                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 128.65             | 141.61  | 1.12         | 2.84    | 274.24          | 49                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.65              | 0.1     | 0.04         | 11.16   | 22.96           | 230                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.86               | 4.34    | 0.03         | 0.48    | 6.71            | 74                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.19               | 0.41    | 0.05         | 0.4     | 1.06            | 107                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.37               | 0.42    | 0.27         | 0.18    | 1.25            | 126                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.21               | 4.91    | 0.17         | 4.22    | 11.53           | 101                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 13.13              | 76.99   | 0.67         | 1.7     | 92.5            | 137                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.1                | 3.18    | 0.78         | 3.31    | 8.44            | 188                |



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-04-16

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 762.7              | 895.8   | 193.8        | 513.8   | 2366.2          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3198.2             | 3749.9  | 817.4        | 2155.6  | 9921.2          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 22                 | 34.1    | 7.8          | 18.3    | 82.3            | 87                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 32.4               | 39.3    | 4.9          | 21      | 97.8            | 132                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 18.5               | 18.5    | 1.8          | 9.9     | 48.9            | 196                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 1.5                | 13.6    | 0.8          | 2.7     | 18.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 0.5                | 4.5     | 0            | 1.2     | 6.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 56.3               | 142.8   | 10.8         | 33.6    | 243.5           | 82                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 98.34              | 109.48  | 29.38        | 64.73   | 301.94          | 108                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 39.29              | 17.85   | 11.97        | 10.7    | 79.82           | 144                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 5.38               | 16.54   | 0            | 4.02    | 25.94           | 78                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 14.31              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 34.49              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 51.21              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1213.64            | 1706.91 | 108.99       | 806.85  | 3836.4          | 191                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 725.47             | 2582.66 | 270          | 512.4   | 4090.54         | 87                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 325                | 246.93  | 229.5        | 74.96   | 876.4           | 96                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 270.61             | 583.63  | 164.7        | 143.42  | 1162.37         | 201                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 64.72              | 203.32  | 22.95        | 30.89   | 321.88          | 106                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 1.72               | 5.96    | 0.13         | 1.68    | 9.5             | 150                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 38.27              | 107.32  | 1.12         | 42.75   | 189.48          | 34                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 10.84              | 0.31    | 0.04         | 5.78    | 16.99           | 169                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 0.48               | 4.43    | 0.03         | 1.83    | 6.77            | 74                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.23               | 0.53    | 0.05         | 0.26    | 1.09            | 110                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.4                | 0.59    | 0.27         | 0.21    | 1.49            | 150                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.59               | 15.17   | 0.17         | 2.88    | 19.82           | 173                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 22.96              | 52.34   | 0.67         | 25.65   | 101.63          | 150                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.37               | 4.74    | 0.3          | 2.24    | 9.59            | 213                |

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-04-17

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 853.6              | 894.1   | 165.1        | 526.2   | 2439.2          | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3574.7             | 3768.4  | 693.3        | 2211.2  | 10247.8         | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 25.8               | 41.1    | 5.9          | 17.5    | 90.4            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 40.4               | 21.6    | 6.7          | 19.4    | 88.2            | 119                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 19.2               | 6.9     | 28           | 10.3    | 64.6            | 258                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 8.6                | 7.7     | 0.6          | 0.8     | 17.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 2.4                | 3       | 0.1          | 0.8     | 6.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 85.5               | 81.7    | 8.1          | 71.5    | 246.8           | 83                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 99.57              | 138.37  | 20.46        | 71.04   | 329.45          | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 37.83              | 16.61   | 13.9         | 9.12    | 77.47           | 139                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 5.9                | 9.52    | 0.4          | 1.65    | 17.48           | 53                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 14.53              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 33.59              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 51.88              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1157.44            | 336.34  | 82.89        | 880.54  | 2457.22         | 123                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 958                | 2052.74 | 241.65       | 365.07  | 3617.48         | 77                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 66.24              | 151.13  | 180.9        | 28.58   | 426.86          | 47                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 208.98             | 481.6   | 130.95       | 120.16  | 941.7           | 163                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 87.88              | 136.44  | 20.25        | 25.94   | 270.52          | 89                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 2.8                | 4.09    | 0.27         | 1.4     | 8.58            | 135                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 25.8               | 73.58   | 11.13        | 89.51   | 200.03          | 36                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.1               | 0.08    | 0.01         | 10.86   | 22.06           | 221                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.55               | 2.4     | 0.07         | 1.75    | 5.79            | 64                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.22               | 0.3     | 0.05         | 0.06    | 0.64            | 63                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.28               | 0.41    | 0.23         | 0.19    | 1.12            | 112                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.62               | 8.75    | 0.19         | 2.44    | 16.01           | 139                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 15.48              | 39.37   | 6.68         | 53.7    | 115.24          | 171                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.21               | 0.93    | 0.23         | 2.44    | 6.14            | 137                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-04-18

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 787.3              | 581.8   | 104.6        | 639.6   | 2113.4          | 95                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3292.2             | 2450    | 442.1        | 2680.3  | 8864.7          | 95                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 29.1               | 29.2    | 8.7          | 25.9    | 93.1            | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 41.7               | 13.1    | 2            | 29.4    | 86.3            | 117                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 23.8               | 2.3     | 1.4          | 15.1    | 42.8            | 171                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 5.3                | 5.6     | 0            | 1.5     | 12.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 1.4                | 3.6     | 0            | 0.6     | 5.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 56.3               | 79.3    | 0            | 38.7    | 174.3           | 58                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 75.67              | 92.7    | 12.82        | 69.27   | 250.47          | 90                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 23.38              | 19.4    | 12.15        | 11.97   | 66.91           | 121                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 3.68               | 12.35   | 0            | 3.01    | 19.05           | 57                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 21.18              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 31.73              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 47.1               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2043.53            | 663.23  | 43.2         | 675.71  | 3425.69         | 171                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 692.71             | 1839.29 | 0            | 300.89  | 2832.91         | 60                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 325.54             | 161.55  | 0            | 28.28   | 515.38          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 260.8              | 365.76  | 0            | 73.05   | 699.61          | 121                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 60.4               | 103.53  | 0            | 27.03   | 190.96          | 63                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 1.97               | 3.97    | 0            | 1.31    | 7.26            | 115                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 44.79              | 89.55   | 0            | 18.91   | 153.26          | 27                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 10.89              | 0.24    | 0            | 10.8    | 21.94           | 219                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.53               | 2.68    | 0            | 1.09    | 5.31            | 59                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.15               | 0.4     | 0            | 0.11    | 0.67            | 68                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.44               | 0.49    | 0            | 0.05    | 0.99            | 100                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.29               | 6.11    | 0            | 1.74    | 9.16            | 79                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 26.87              | 48.89   | 0            | 11.35   | 87.12           | 129                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 5.67               | 1.84    | 0.12         | 1.87    | 8.56            | 191                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-04-19

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 837.5              | 628.3   | 272.1        | 551.9   | 2289.9          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3513.5             | 2638.4  | 1149.1       | 2319.6  | 9620.8          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 33.7               | 29.4    | 12.6         | 19.7    | 95.4            | 101                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 35.1               | 16.6    | 6            | 20.2    | 78              | 104                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 20.9               | 6.8     | 2.6          | 10.1    | 40.5            | 162                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 1.5                | 2.6     | 0.8          | 0.7     | 5.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 0.5                | 1.2     | 0            | 1.8     | 3.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 94.1               | 26.6    | 10.8         | 58.1    | 189.7           | 63                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 98.81              | 101.37  | 41.84        | 73.26   | 315.29          | 114                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 49.28              | 23.38   | 13.23        | 8.16    | 94.06           | 170                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 4.42               | 22.17   | 0            | 1.21    | 27.81           | 84                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 16.92              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 28.65              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 54.44              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 824.3              | 211.48  | 210.33       | 727     | 1973.13         | 99                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 910.69             | 2582.86 | 270          | 349.22  | 4112.78         | 87                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 547.48             | 215.67  | 229.5        | 29.44   | 1022.1          | 112                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 270.61             | 519.4   | 164.7        | 138.52  | 1093.24         | 189                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 93.34              | 136.94  | 22.95        | 24.66   | 277.89          | 92                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 1.74               | 5.68    | 0.13         | 1.44    | 9               | 143                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565.39            | 38.21              | 220.41  | 1.12         | 68.51   | 328.26          | 58                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 19.48              | 2.07    | 0.04         | 13.05   | 34.65           | 347                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.42               | 4.36    | 0.03         | 1.34    | 7.16            | 79                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.42    | 0.05         | 0.06    | 0.73            | 74                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.49               | 1.05    | 0.27         | 0.07    | 1.89            | 190                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.95               | 10.19   | 0.17         | 4.74    | 17.07           | 149                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 22.92              | 132.24  | 0.67         | 11.53   | 167.38          | 248                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.28               | 0.58    | 0.58         | 2.01    | 4.93            | 110                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-04-20

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 1008.6             | 763     | 348.7        | 530.9   | 2651.5          | 119                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 4209               | 3202.8  | 1476.3       | 2226.2  | 11114.5         | 119                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 39.3               | 34.1    | 19           | 23.5    | 116.1           | 123                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 59.6               | 26.2    | 4.1          | 23.5    | 113.6           | 154                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 24                 | 5.4     | 2.3          | 10.8    | 42.7            | 170                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 11.7               | 10.1    | 1            | 5.6     | 28.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 12.3               | 5.4     | 0.5          | 1       | 19.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 253                | 96.6    | 22.4         | 61.1    | 433.1           | 143                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 81.82              | 104.75  | 59.59        | 57.17   | 303.34          | 109                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 19.32              | 25.42   | 15.38        | 13.15   | 73.29           | 133                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 6.6                | 14.49   | 1.62         | 1.81    | 24.53           | 75                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 18.27              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 33.72              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 48.02              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1363.63            | 764.6   | 277.34       | 1691.05 | 4096.64         | 205                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 805.19             | 1930.41 | 90.51        | 298.39  | 3124.52         | 66                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 75.77              | 179.11  | 16.85        | 14.94   | 286.69          | 32                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 341.43             | 317.27  | 51.19        | 186.21  | 896.11          | 155                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 63.91              | 101.48  | 7.85         | 33.88   | 207.13          | 68                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 4                  | 3.76    | 0.83         | 1.77    | 10.38           | 164                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 19.32              | 155.51  | 16.47        | 1.87    | 193.18          | 34                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 12.05              | 0.38    | 0.09         | 5.83    | 18.37           | 184                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 7.32               | 6.04    | 0.29         | 0.32    | 13.98           | 155                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.52               | 0.4     | 0.06         | 0.41    | 1.41            | 141                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.49               | 0.46    | 0.05         | 0.17    | 1.19            | 119                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.82               | 5       | 0.56         | 4.73    | 15.12           | 132                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 11.59              | 67.48   | 4.86         | 1.12    | 85.07           | 126                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.78               | 2.12    | 0.77         | 4.69    | 10.24           | 227                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-04-21

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 842.6              | 776.2   | 272.8        | 531.5   | 2423.3          | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3521.2             | 3258.4  | 1152.7       | 2220.9  | 10153.2         | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 28.3               | 44.5    | 11.7         | 19.7    | 104.4           | 111                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 44.5               | 27.4    | 5.3          | 30      | 107.3           | 145                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 23.6               | 5.5     | 2.1          | 13.7    | 45.2            | 181                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 6.5                | 6.2     | 0.6          | 6.3     | 19.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 1.2                | 3.5     | 0.1          | 1.3     | 6.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 117.9              | 103.4   | 8.1          | 203     | 432.5           | 144                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 86.21              | 94.27   | 44.54        | 46.35   | 271.38          | 98                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 27.24              | 18.51   | 14.99        | 7.53    | 68.28           | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 8.33               | 12.82   | 0.4          | 1.63    | 23.2            | 70                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 17.14              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 36.99              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 45.87              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1606.07            | 452.43  | 188.73       | 852.31  | 3099.55         | 155                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 799.59             | 1910.75 | 241.65       | 459.67  | 3411.67         | 73                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 139.95             | 211.14  | 180.9        | 45.23   | 577.23          | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 323.38             | 413.62  | 130.95       | 208.21  | 1076.18         | 186                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 98.79              | 113.72  | 20.25        | 28.12   | 260.89          | 85                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 3.18               | 3.95    | 0.27         | 2.09    | 9.51            | 150                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 96.22              | 146.37  | 11.13        | 105.82  | 359.56          | 64                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.18              | 1.43    | 0.01         | 11.74   | 24.37           | 243                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.2                | 4.95    | 0.07         | 1.21    | 7.44            | 82                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.65               | 0.41    | 0.05         | 0.34    | 1.47            | 147                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.3                | 0.44    | 0.23         | 0.35    | 1.33            | 133                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.47               | 11.04   | 0.19         | 2.89    | 19.61           | 171                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 57.73              | 63.74   | 6.68         | 10.11   | 138.27          | 204                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.46               | 1.25    | 0.52         | 2.36    | 7.74            | 171                |

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-04-22

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 683.1              | 922.2   | 117.9        | 606.1   | 2329.5          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 2863.7             | 3873.9  | 497.7        | 2536    | 9771.3          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 24.3               | 45      | 5.4          | 23.5    | 98.3            | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 30.1               | 29.7    | 2.7          | 32      | 94.6            | 128                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 14.4               | 10.3    | 1.8          | 17.1    | 43.7            | 174                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 6.1                | 12.1    | 0            | 3       | 21.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 1.1                | 5       | 0            | 1.6     | 7.9             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 72.8               | 44.5    | 0            | 50.4    | 167.7           | 56                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 80.57              | 127.17  | 18           | 56.16   | 281.91          | 101                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 30.49              | 22.4    | 18           | 8.75    | 79.65           | 143                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 3.95               | 17.13   | 0            | 0.53    | 21.61           | 66                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 16.92              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 34.23              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 48.85              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 982.77             | 602.69  | 72           | 1246.7  | 2904.17         | 145                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 666.93             | 2162.27 | 0            | 169.32  | 2998.53         | 64                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 40.95              | 221.18  | 0            | 19.89   | 282.03          | 30                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 167.54             | 390.34  | 0            | 69.04   | 626.94          | 108                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 60.28              | 125.04  | 0            | 15.54   | 200.87          | 66                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 2.3                | 4.97    | 0            | 0.59    | 7.87            | 124                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 17.44              | 187.65  | 0            | 4.65    | 209.75          | 37                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.1               | 0.18    | 0            | 11.01   | 22.29           | 223                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 0.94               | 4.43    | 0            | 1.28    | 6.67            | 74                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.27               | 0.42    | 0            | 0.03    | 0.73            | 73                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.22               | 0.5     | 0            | 0.04    | 0.76            | 76                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.19               | 5.02    | 0            | 0.76    | 9.98            | 88                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 10.46              | 101     | 0            | 2.78    | 114.26          | 169                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.72               | 1.67    | 0.2          | 3.46    | 7.26            | 161                |

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2025-04-23

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 735.5              | 783     | 269.7        | 665.3   | 2453.7          | 110                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3088               | 3287.5  | 1134         | 2802    | 10311.6         | 110                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 32.1               | 32.7    | 4.2          | 23.3    | 92.5            | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 27.2               | 28.5    | 10           | 19.4    | 85.3            | 116                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 13.2               | 9.6     | 29.9         | 7.8     | 60.6            | 242                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 3.7                | 11      | 0            | 5.5     | 20.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 2.3                | 2.7     | 0            | 1.5     | 6.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 89.1               | 81.1    | 0            | 53.3    | 223.7           | 75                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 94.35              | 103.58  | 40.44        | 100.55  | 338.94          | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 31.48              | 14.65   | 24.03        | 6.98    | 77.15           | 139                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 7.84               | 9.4     | 0            | 2.85    | 20.1            | 61                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 13.65              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 31.54              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 54.81              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 985.31             | 428.5   | 105.84       | 575.53  | 2095.19         | 104                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1045.09            | 1579.05 | 0            | 233.42  | 2857.58         | 61                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 305.09             | 167.43  | 0            | 12.68   | 485.22          | 52                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 436.73             | 419.06  | 0            | 126.47  | 982.28          | 169                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 85.18              | 96.23   | 0            | 21.05   | 202.47          | 67                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 3.56               | 4.23    | 0            | 0.61    | 8.42            | 133                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 57.14              | 48.88   | 0            | 3.57    | 109.61          | 20                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 10.9               | 0.61    | 0            | 5.49    | 17.02           | 170                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 2.26               | 1.81    | 0            | 0.76    | 4.84            | 53                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.47               | 0.69    | 0            | 0.09    | 1.26            | 127                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.65               | 0.48    | 0            | 0.09    | 1.24            | 125                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.91               | 5.61    | 0            | 5.5     | 15.02           | 131                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 34.28              | 22.46   | 0            | 2.14    | 58.9            | 87                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.73               | 1.19    | 0.29         | 1.59    | 5.23            | 117                |



## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2025-04-24

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 676.3              | 904.6   | 185.5        | 696.5   | 2463.1          | 110                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 2835.2             | 3808    | 783.4        | 2921.2  | 10347.9         | 110                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 21.3               | 53.6    | 7.1          | 24.6    | 106.7           | 114                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 30                 | 24      | 3.9          | 28.8    | 86.8            | 117                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 15.4               | 5       | 1.5          | 17.3    | 39.3            | 157                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 3.2                | 6.7     | 0.6          | 0.2     | 10.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 1.3                | 3.2     | 0.1          | 0.8     | 5.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 252.5              | 57.8    | 8.1          | 38.7    | 357.1           | 119                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 81.87              | 125.17  | 30.77        | 87.63   | 325.46          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 25.5               | 26.76   | 17.14        | 9.38    | 78.8            | 142                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 3.59               | 13.49   | 0.75         | 6.1     | 23.95           | 72                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 16.49              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 30.06              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 53.46              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1254.93            | 570.01  | 104.49       | 965.91  | 2895.34         | 145                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 310.3              | 1463.27 | 241.65       | 417.96  | 2433.19         | 52                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 192.74             | 142.22  | 180.9        | 35.59   | 551.47          | 61                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 227.54             | 319.93  | 130.95       | 179.33  | 857.75          | 148                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 73.89              | 88.53   | 20.25        | 52.09   | 234.78          | 77                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 2.82               | 7.26    | 0.27         | 2.21    | 12.57           | 199                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 34.08              | 71.4    | 11.13        | 16.25   | 132.88          | 24                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 16.06              | 0.37    | 0.01         | 10.8    | 27.25           | 273                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 0.84               | 3.73    | 0.07         | 1.2     | 5.85            | 65                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.14               | 0.24    | 0.05         | 0.18    | 0.62            | 63                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.34               | 0.44    | 0.23         | 0.08    | 1.11            | 112                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.69               | 7.22    | 0.19         | 3.3     | 12.41           | 109                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 8.28               | 42.84   | 6.68         | 9.75    | 67.56           | 99                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.48               | 1.58    | 0.29         | 2.68    | 7.23            | 162                |

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2025-04-25

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 688.7              | 791.2   | 129.5        | 516.5   | 2125.9          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 2886.9             | 3314.2  | 546.7        | 2170.5  | 8918.4          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 18                 | 26.1    | 6.3          | 18.4    | 68.9            | 74                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 30.2               | 30.5    | 2.9          | 18.1    | 81.9            | 111                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 15.8               | 4.5     | 1.6          | 7.1     | 29.1            | 116                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 0                  | 15.2    | 0.8          | 4.6     | 20.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 0.1                | 7.6     | 0            | 2.6     | 10.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 39                 | 256.1   | 10.8         | 50.7    | 356.7           | 119                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 88.27              | 113.06  | 19.35        | 71.85   | 292.54          | 106                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 32.53              | 25.88   | 16.02        | 19.06   | 93.5            | 169                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 4.43               | 20.39   | 0            | 4       | 28.84           | 87                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 14.4               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 31.64              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 53.96              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 725.17             | 909.54  | 88.65        | 359.27  | 2082.64         | 103                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 443.5              | 2089.88 | 270          | 553.95  | 3357.34         | 71                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 83.86              | 206.97  | 229.5        | 57.53   | 577.88          | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 44.63              | 478.3   | 164.7        | 226.88  | 914.52          | 157                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 32.52              | 141.66  | 22.95        | 47.36   | 244.5           | 81                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 1.48               | 6.85    | 0.13         | 1.58    | 10.06           | 158                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 49.18              | 206.52  | 1.12         | 47.76   | 304.6           | 54                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 10.8               | 1.2     | 0.04         | 5.46    | 17.51           | 175                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 0.31               | 6.26    | 0.03         | 2.61    | 9.22            | 102                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.13               | 0.49    | 0.05         | 0.15    | 0.83            | 84                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.06               | 0.69    | 0.27         | 0.18    | 1.22            | 122                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.46               | 5.31    | 0.17         | 6.64    | 12.6            | 110                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 29.51              | 27.85   | 0.67         | 28.65   | 86.7            | 128                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.01               | 2.52    | 0.24         | 0.99    | 5.2             | 116                |

## Wartość odżywcza na dzień: 12 (Sobota), 2025-04-26

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 765.2              | 984.8   | 246          | 498     | 2494            | 112                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3196.6             | 4143.6  | 1036.8       | 2090.6  | 10467.7         | 112                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 21.6               | 43.9    | 6            | 20.6    | 92.2            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 42.2               | 29.3    | 5.9          | 20      | 97.5            | 132                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 22.8               | 6       | 2.7          | 11.6    | 43.3            | 174                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 9.7                | 12.2    | 0            | 2       | 24.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 1.8                | 7       | 0.2          | 0.4     | 9.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 112.2              | 140.6   | 0            | 67.4    | 320.3           | 106                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 77.42              | 141.4   | 43.56        | 59.59   | 321.98          | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 21.38              | 14.83   | 17.37        | 18.19   | 71.78           | 130                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 5.49               | 10.23   | 2.97         | 1.67    | 20.37           | 62                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 13.9               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 33.6               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 52.5               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1784.36            | 1009.26 | 719.1        | 789.7   | 4302.42         | 214                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 509.61             | 1508.76 | 702          | 478.94  | 3199.32         | 68                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 93.33              | 112.7   | 21.6         | 245.18  | 472.82          | 51                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 208.9              | 474     | 51.3         | 259.33  | 993.54          | 172                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 46.5               | 110.11  | 24.3         | 32.99   | 213.9           | 70                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 2.45               | 3.44    | 1.35         | 1.06    | 8.31            | 131                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 52.01              | 58.35   | 37.12        | 62.23   | 209.73          | 37                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.19              | 0.64    | 0            | 5.59    | 17.44           | 174                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 2.57               | 3.8     | 2.37         | 0.66    | 9.41            | 104                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.37               | 0.33    | 0.14         | 0.11    | 0.96            | 97                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.29               | 0.47    | 0.09         | 0.47    | 1.33            | 134                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.36               | 6.99    | 2.34         | 0.87    | 13.58           | 118                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 31.2               | 35.01   | 22.27        | 17.41   | 105.91          | 157                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.95               | 2.8     | 1.99         | 2.19    | 10.75           | 239                |

## Wartość odżywcza na dzień: 13 (Niedziela), 2025-04-27

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 761.9              | 980.5   | 352          | 541.4   | 2636            | 118                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3184.1             | 4111.9  | 1486.7       | 2273.9  | 11056.7         | 118                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 27.3               | 43.7    | 12.4         | 23.2    | 106.7           | 114                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 41                 | 36.7    | 6.8          | 21.2    | 105.8           | 143                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 22.6               | 9.4     | 3.9          | 10.3    | 46.4            | 186                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 7.2                | 17.3    | 1.9          | 1.4     | 27.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 1.4                | 5.6     | 0.6          | 0.4     | 8.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 205.2              | 102.5   | 33.2         | 64.8    | 405.7           | 135                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 73.97              | 128.3   | 60.94        | 64.9    | 328.13          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 21.78              | 22.38   | 14.03        | 10.48   | 68.68           | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 6.11               | 19.22   | 1.62         | 1.3     | 28.26           | 86                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 15.87              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 33.77              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 50.36              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1170.13            | 510.38  | 308.39       | 808.54  | 2797.45         | 140                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 530.32             | 2257.42 | 360.51       | 422.56  | 3570.83         | 76                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 44.91              | 193.73  | 246.35       | 29.36   | 514.36          | 56                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 167.13             | 507.97  | 215.89       | 116.15  | 1007.15         | 174                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 40.09              | 125.32  | 30.8         | 28.42   | 224.65          | 73                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 3.51               | 5.31    | 0.97         | 1.16    | 10.97           | 173                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 21.6               | 115.42  | 17.6         | 22.57   | 177.2           | 31                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.07              | 1.85    | 0.13         | 10.83   | 23.9            | 239                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.37               | 5.23    | 0.32         | 0.98    | 7.91            | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.23               | 0.89    | 0.11         | 0.07    | 1.32            | 132                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.37               | 0.94    | 0.33         | 0.12    | 1.77            | 177                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.08               | 10.01   | 0.73         | 3.42    | 18.26           | 159                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 12.95              | 72.21   | 5.54         | 13.54   | 104.26          | 154                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.25               | 1.41    | 0.85         | 2.24    | 6.99            | 155                |

## Wartość odżywcza na dzień: 14 (Poniedziałek), 2025-04-28

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 758.4              | 610.9   | 203.5        | 674.4   | 2247.3          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3175.6             | 2578.9  | 857.5        | 2808.6  | 9420.8          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 33.1               | 19.3    | 8.1          | 20.8    | 81.5            | 87                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 36.2               | 10.1    | 5.8          | 44.7    | 97.1            | 132                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 18.4               | 5       | 2.4          | 15      | 40.9            | 164                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 5.6                | 1.8     | 1.1          | 17.1    | 25.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 0.9                | 0.7     | 0.1          | 5.9     | 7.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 80.4               | 89.5    | 14.4         | 86.2    | 270.6           | 91                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 77.07              | 115.42  | 29.47        | 48.67   | 270.63          | 99                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 28.36              | 30.88   | 13.68        | 10.43   | 83.36           | 151                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 4.51               | 9.92    | 0            | 3.45    | 17.89           | 54                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 14.64              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 35.98              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 49.38              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1478.18            | 581.47  | 92.34        | 448.41  | 2600.41         | 130                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 775.11             | 1062.15 | 219.6        | 655.61  | 2712.48         | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 81.9               | 98.06   | 185.4        | 62.64   | 428.02          | 47                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 193.6              | 271.27  | 133.2        | 213.82  | 811.9           | 140                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 46.5               | 62.05   | 18           | 40.21   | 166.78          | 54                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 2.44               | 2.62    | 0.18         | 2.39    | 7.65            | 122                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 89.17              | 75.19   | 0            | 17.97   | 182.33          | 32                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.23              | 0.34    | 0.05         | 6.03    | 17.67           | 176                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.08               | 1.23    | 0.04         | 4.14    | 6.5             | 72                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.52               | 0.21    | 0.04         | 0.49    | 1.27            | 127                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.23               | 0.28    | 0.22         | 0.28    | 1.02            | 102                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.73               | 2.98    | 0.15         | 4.14    | 12.01           | 104                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 53.5               | 20.2    | 0            | 10.78   | 84.49           | 125                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.1                | 1.61    | 0.25         | 1.24    | 6.5             | 144                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 2389.2             | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 10025              | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 94.7               | 101                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 94.1               | 127                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 45.2               | 181                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 19.6               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 8                  | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 295.7              | 99                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 302.19             | 109                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 77.23              | 139                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 23.17              | 70                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | 16                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 33                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | 51                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2996.11            | 150                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 3257.18            | 69                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 537.47             | 59                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 926.86             | 160                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 232.08             | 76                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 9.24               | 146                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 216.01             | 38                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 21.74              | 217                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 7.4                | 82                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 1                  | 101                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.27               | 127                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 14.44              | 126                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 100.66             | 149                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.49               | 167                |