

## Plan żywieniowy: Dieta Podstawowa - jadłospis 16.09 - 29.09.2025 r.

<b>Ile dni:</b>	14
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-09-16
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa 2025 (grupa) [właściciel: test702]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 22) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 18) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 13) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 22) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 18)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2218 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 53%, <b>białka:</b> 17%, <b>tłuszczów:</b> 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-09-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 30.00g [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.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Chleb graham</b> 30.00g [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</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 87%, <b>musztarda</b> 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, <b>majonez</b> 4% [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</b> 40.00g [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>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>Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym 400.00g składniki: Brokuł gotowany 36%, Woda wodociągowa 15%, Ziemniaki średnio 11%, <b>groszek ptysiowy s</b> 11%, <b>mleko 2%</b> 11%, Marchew 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</li> <li>Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 63%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 14%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 5%, <b>bułka tarta</b> 5%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Czosnek 1%, Sól biała 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, 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>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko 2%</b> 10%</li> <li>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 200.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 9%</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.</b> 150.00g [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 (lecycyny <b>sojowe</b>), aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Kiełbasa typu krakowska sucha</b> 50.00g [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</b> 17.50g [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, 2025-09-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rogal maślany</b> 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.]</li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>3. <b>Chleb graham</b> 30.00g [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słołu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>5. <b>Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g</b> 30.00g [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>6. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>7. Rzodkiewka 80.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</li> <li>9. Śliwki 100.00g</li> <li>10. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa ogórkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ogórek kwaszony 23%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler</b> korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 7%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 6%, Cebula 6%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. Kotlet drobiowy smażony 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, <b>bułka tarta</b> 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>4. Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasola szparagowa 97%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 3%, Sól biała 0%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>2. <b>Baton musli z owocami</b> 35.00g [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 (lecytyny słonecznikowe), sól, aromat naturalny, przeciwutleniacz (mieszanka tokoferoli), melasa]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Łazanki z kapustą, mięsem, kiełbasą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 41%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 21%, <b>kiełbasa typu śląska</b> 14% [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], <b>boczek wędzony</b> 7%, Cebula 7%, Pieczarka uprawna świeża 7%, Koper ogrodowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach</b> 17.50g [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>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>8. Cytryna 5.00g</li> </ol>

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-09-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. <b>Chleb graham</b> 30.00g [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>3. <b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>4. Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne]</li> <li>5. <b>Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g</b> 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają <b>seler</b>), przyprawy.]</li> <li>6. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>7. <b>Ser mozzarella kulki</b> 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>8. Pomidor 80.00g</li> <li>9. Gruszka 150.00g</li> <li>10. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>11. Cytryna 5.00g</li> <li>12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Cytryna 1%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. 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>3. Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 15%, <b>musztarda</b> 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>4. Kasza gryczana prażona 100.00g</li> <li>5. 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>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [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>2. <b>Wafelek z kremem kakaowym obłany czekoladą</b> 18.00g [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>1. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 100.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Szyunka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca]</li> <li>4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>8. Cytryna 5.00g</li> <li>9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>

Dzień: 4 - Piątek, 2025-09-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [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.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Wędlika kiełbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.]</li> <li><b>Ser żółty typu Emmentaler z dziurami</b> 40.00g [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, bazylija, oregano i tymianek]</li> <li>Pomidor 40.00g</li> <li>Pomarańcza 1/2 szt. 150.00g</li> <li>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 98%, 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>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 31% [składniki: ziemniaki ], Woda wodociągowa 24%, Kalafior 17%, <b>Seler</b> korzeniowy 7%, <b>mleko 2%</b> 7%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryba smażona (Morszczuk) 120.00g składniki: Morszczuk świeży (<b>ryba</b>) 83%, <b>bułka tarta</b> 8%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko 2%</b> 10%</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.</b> 330.00g [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</b> 70.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham</b> 30.00g [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słod <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</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>sezam</b> 4%, Kumin kmin rzymski 1%</li> <li><b>Ser mozzarella kulki</b> 50.00g [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, 2025-09-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 70.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham</b> 30.00g [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</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.]</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>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 98%, 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>Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 29%, Marchew 19%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka <b>pszenna</b>) 14%, Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Cebula 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 5%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, <b>mleko 2%</b> 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko 2%</b> 10%</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.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li><b>drożdżówka z serem</b> 80.00g [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</b> 100.00g [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</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Szprot w sosie pomidorowym GRAAL</b> 50.00g</li> <li>Poładwica z piersi kurczaka 40.00g [składniki: Filet z kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, białko drobiowe, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Sałata 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, 2025-09-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. <b>Chleb graham</b> 30.00g [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>3. <b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>5. <b>Pasztet drobiowy jednoporcjowy 1 szt.</b> 50.00g [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>6. <b>Ser mozzarella kulki</b> 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>7. Pomidor 40.00g</li> <li>8. <b>Sałatka szwedzka</b> 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające <b>gorczycę</b>]</li> <li>9. Szpinak 10.00g</li> <li>10. Śliwki 100.00g</li> <li>11. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>12. Cytryna 5.00g</li> <li>13. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny (<b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>) 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Zraz wieprzowy zawijany z boczkiem i ogórkiem 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 53%, Ogórek kwaszony 13%, <b>boczek wędzony morliny</b> 13%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, <b>musztarda</b> 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, 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>4. Kluski śląskie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 2%</li> <li>5. 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>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [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>2. 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>1. Fasolka po bretońsku z kielbasą i mięsem wieprzowym 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 42%, Kielbasa zwyczajna 17%, Wieprzowina łopatka 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cebula 5%, Pieprz czarny CAŁY 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Sól biała 2%, Majeranek suszony 1%</li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>3. <b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>5. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>7. Cytryna 5.00g</li> <li>8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-09-22**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>1. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</p> <p>2. <b>Bułka grahamka 1 szt.</b> 60.00g [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)]</p> <p>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty</b> 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</p> <p>5. <b>Kiełbasa typu krakowska sucha</b> 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym <b>gorczyca</b>, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.]</p> <p>6. Rukola 10.00g</p> <p>7. Rzodkiewka 40.00g</p> <p>8. <b>Ogórek konserwowy</b> 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, <b>gorczyca</b>, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]</p> <p>9. Pomarańcza 150.00g</p> <p>10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>11. Cytryna 5.00g</p> <p>12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</p>	<p>1. Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 3%, <b>czosnek granulowany</b> 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kotlet schabowy panierowany smażony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 7%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</p> <p>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</p>	<p>1. <b>Serek wiejski naturalny Piątница 1 szt.</b> 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> <p>2. Suszone chipsy z jabłek 1 opakowanie 20.00g [składniki: Jabłko ]</p>	<p>1. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 100.00g [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 jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g</b> 30.00g [składniki: Śmietankowy: <b>ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku</b>, naturalny aromat (<b>zawiera mleko</b>), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.]</p> <p>4. Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe , glukoza, stabilizatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>8. Cytryna 5.00g</p> <p>9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</p>

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-09-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 70.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. <b>Chleb graham</b> 30.00g [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>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Pasta z twarogu z rzodkiewką 50.00g składniki: <b>twaróg półtłusty</b> 65%, Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.]</li> <li>6. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> <li>8. <b>Pieczarki marynowane</b> 40.00g [składniki: Pieczarki, woda, cebula, ocet, cukier, marchewka, sól, <b>gorczyca</b>, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy]</li> <li>9. Pomidor 40.00g</li> <li>10. Śliwki 100.00g</li> <li>11. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>12. Cytryna 5.00g</li> <li>13. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa krem z dyni z grzankami 400.00g składniki: #ziemniaki 21% [składniki: ziemniaki ], Marchew 15%, <b>grozdek ptysiowy s</b> 13%, <b>mleko 2% łaciate</b> 11%, <b>Seler</b> korzeniowy 11%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 6%, Por 4%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%</li> <li>2. Klopsik drobiowy z udzka gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 20%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko 2%</b> 10%</li> <li>5. Brokuł gotowany 200.00g</li> <li>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko czekoladowe w kartoniku ze słomką 1 szt.</b> 200.00g [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>1. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 100.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. <b>Paprykarz szczeciński</b> 50.00g [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>4. <b>Ser żółty typu Emmentaler z dziurami</b> 40.00g [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li>5. <b>Ogórek konserwowy</b> 80.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, <b>gorczyca</b>, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>8. Cytryna 5.00g</li> <li>9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>

## Dzień: 9 - Środa, 2025-09-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 70.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham</b> 30.00g [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</b> 20.00g [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, aromaty, przeciwutleniacz, 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>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 98%, 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>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosołowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koper ogrodowy 5%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 3%</li> <li>Kotlet mielony smażony 120.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 65%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 9%, Cebula 7%, <b>bułka tarta</b> 7%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko</b> 2% 10%</li> <li>Mizeria 200.00g składniki: Ogórek zielony świeży 79%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 14%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 7%</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.</b> 150.00g [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</b> 18.00g [składniki: cukier, mąka <b>pszenna</b>, tłuszcze roślinne (palmowy, shea w zmiennych proporcjach), miążga 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>Makaron penne po włosku na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna (<b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>) 39%, 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</b> 50.00g [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</b> 10.00g [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, 2025-09-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. <b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>3. <b>Chleb graham</b> 30.00g [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>4. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>5. Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g składniki: <b>ser żółty</b> 40% [składniki: <b>Mleko</b>, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator : chlorek wapnia], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 20%, Kukurydza konserwowa 20%, <b>majonez delikatny winiary</b> 7%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 5%, <b>musztarda</b> 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>6. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>7. Ogórek zielony świeży 80.00g</li> <li>8. Rukola 10.00g</li> <li>9. Sok jabłkowy 100% ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C]</li> <li>10. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>11. Cytryna 5.00g</li> <li>12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 9%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Gulasz wołowy z warzywami 200.00g składniki: Wołowina. b/k zrazowa 53%, Marchew 13%, Papryka czerwona 13%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Kasza bulgur (<b>pszenica</b>) 100.00g</li> <li>4. Buraki z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [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>2. <b>Biszkopty okrągłe</b> 30.00g [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>1. <b>Bułka grahamka 1 szt.</b> 60.00g [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>2. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 40.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Sałatka ryżowa z szynką 100.00g składniki: Ryż biały 38%, <b>ogórek konserwowy</b> 19%, 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</b> 4%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. <b>Ser żółty typu Emmentaler z dziurami</b> 40.00g [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li>6. Pomidor 80.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>8. Cytryna 5.00g</li> <li>9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>

Dzień: 11 - Piątek, 2025-09-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. <b>Rogal maślany</b> 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.]</li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Krem orzechowy jednoporcjowy 20 g</b> 20.00g [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>5. Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: <b>twaróg półtłusty</b> 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>6. Rzodkiewka 80.00g</li> <li>7. Szpinak 10.00g</li> <li>8. Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>10. Cytryna 5.00g</li> <li>11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 9%, <b>grzanki wieloziarniste</b> 6%, Por 5%, <b>mleko 2%</b> 5%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Kotlet z jaj smażony 120.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 65%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 10%, <b>bułka tarta</b> 6%, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>4. Marchewka gotowana oprószana 200.00g składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>2. 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>1. Risotto z kurczakiem i warzywami 200.00g 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</b> korzeniowy 2%</li> <li>2. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>mleko 2%</b> 35%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>5. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>7. Cytryna 5.00g</li> <li>8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. <b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Serek typu Fromage naturalny</b> 50.00g [składniki: ser <b>twarogowy</b>, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty]</li> <li>5. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.]</li> <li>6. Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylija, oregano i tymianek]</li> <li>7. Papryka czerwona 40.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</li> <li>9. Gruszka 1 szt. 150.00g</li> <li>10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>11. Cytryna 5.00g</li> <li>12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, <b>mleko 2% faciata</b> 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. 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>3. Ryż biały 100.00g</li> <li>4. 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>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</li> <li>2. 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 (lecycyny <b>sojowe</b>), aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kluski na parze z nadzieniem z marmolady 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 47%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 28%, #marmolada wieloowocowa o smaku różnym 11% [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żeluująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6%, Drożdże świeże 2%, Sól biała 0%</li> <li>2. <b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [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>3. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>5. <b>Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g</b> 30.00g [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>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>9. Cytryna 5.00g</li> </ol>

Dzień: 13 - Niedziela, 2025-09-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 70.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Chleb graham</b> 30.00g [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</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Ser żółty typu Emmentaler z dziurami</b> 40.00g [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li><b>Paszтет pieczony</b> 50.00g [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</b> 40.00g [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>Zupa kapuśniak 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 22%, Kapusta kwaszona 13%, Pietruszka korzeń 11%, Kapusta biała 8%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Kasza bulgur (<b>pszenica</b>) 100.00g</li> <li>Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, 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>Ciasto ucierane z truskawkami 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 66%, Truskawki 16%, Cukier 8%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 4%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 4%, <b>proszek do pieczenia s</b> 2%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 100.00g [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</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Hummus 40.00g składniki: Ciecierzycy 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>sezam</b> 4%, 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, 2025-09-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>1. <b>Chleb pszenno-żytni</b> 100.00g [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 jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Kiełbasa typu śląska</b> 80.00g [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 jednoporcjowa 20 g</b> 20.00g [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</b> 50.00g [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. Mandarynki 100.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g 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. Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, <b>żurek zakwas</b> 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, <b>Seler</b> korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurcze całe (<b>jaja</b>) 5%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</p> <p>2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 300.00g składniki: <b>mleko</b> 2% 46%, Ryż biały 24%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 15%, Jogurt naturalny typ grecki S (<b>mleko</b>) 6%, Jabłko 6%, Cukier 2%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Kompot z owoców mieszanych 250.00g 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.</b> 200.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</p> <p>2. <b>Baton musli z owocami</b> 35.00g [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 (mieszanka tokoferoli), melasa]</p>	<p>1. Zupa bogracz z kluseczkami 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 39%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, <b>kluski lane iżż</b> 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%</p> <p>2. <b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</p> <p>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>4. <b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach</b> 17.50g [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), 2025-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	707.7	845.7	278.4	573.1	2405.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2962.2	3553.9	1173.3	2397.2	10086.6	109
Białko [g]	10%	94	26.6	38.9	9.7	21.9	97.1	102
Tłuszcz [g]	10%	74	33.8	25.6	8.1	30.4	98	133
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	77.33	123.49	41.67	53.57	296.07	107
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	20.46	25.34	16.02	6.31	68.14	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	6.43	17.29	0	1.43	25.16	75
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	15.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	36.08
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	48.24
Sód [mg]	10%	2000	756.98	1145.1	283.05	1194.16	3379.3	169
Potas [mg]	10%	4700	575.84	2180.43	270	276.7	3302.99	70
Wapń [mg]	10%	915.15	59.28	189.44	229.5	19.08	497.3	54
Fosfor [mg]	10%	580	214.38	353.9	164.7	171.63	904.61	156
Magnez [mg]	10%	305.27	44.39	127.8	22.95	29.92	225.07	75
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.96	4.53	0.13	1.62	9.25	147
Witamina A [µg]	25%	565.39	133.03	141.61	1.12	2.84	278.62	50
Witamina D [µg]	10%	10	11.65	0.1	0.04	11.16	22.96	230
witamina E [mg]	30%	9.01	1.95	4.34	0.03	0.48	6.8	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.41	0.05	0.4	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.42	0.27	0.18	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.31	4.91	0.17	4.22	11.63	102
Witamina C [mg]	55%	67.55	15.76	76.99	0.67	1.7	95.14	141
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), 2025-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	765.8	895.8	193.8	513.8	2369.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3211.6	3749.9	817.4	2155.6	9934.6	107
Białko [g]	10%	94	22	34.1	7.8	18.3	82.3	87
Tłuszcz [g]	10%	74	32.5	39.3	4.9	21	97.9	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	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	142.8	10.8	33.6	243.5	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	98.79	109.48	29.38	64.73	302.39	109
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	38.93	17.85	11.97	10.7	79.46	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.11	16.54	0	4.02	25.67	77
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.47
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	51.23
Sód [mg]	10%	2000	1214.54	1706.91	108.99	806.85	3837.3	191
Potas [mg]	10%	4700	742.57	2582.66	270	512.4	4107.64	88
Wapń [mg]	10%	915.15	312.4	246.93	229.5	74.96	863.8	94
Fosfor [mg]	10%	580	272.41	583.63	164.7	143.42	1164.17	201
Magnez [mg]	10%	305.27	56.62	203.32	22.95	30.89	313.78	104
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.9	5.96	0.13	1.68	9.68	153
Witamina A [μg]	25%	565.39	19.07	107.32	1.12	42.75	170.28	30
Witamina D [μg]	10%	10	10.84	0.31	0.04	5.78	16.99	169
witamina E [mg]	30%	9.01	0.94	4.43	0.03	1.83	7.23	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.53	0.05	0.26	1.05	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.59	0.27	0.21	1.5	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.83	15.17	0.17	2.88	20.07	175
Witamina C [mg]	55%	67.55	11.44	52.34	0.67	25.65	90.11	133
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), 2025-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	800.1	894.1	165.1	526.2	2385.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3346.8	3768.4	693.3	2211.2	10019.9	107
Białko [g]	10%	94	25.2	41.1	5.9	17.5	89.8	96
Tłuszcz [g]	10%	74	40.3	21.6	6.7	19.4	88.1	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	19.1	6.9	28	10.3	64.5	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	87.28	138.37	20.46	71.04	317.17	114
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	25.27	16.61	13.9	9.12	64.92	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	6.44	9.52	0.4	1.65	18.02	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	51.07
Sód [mg]	10%	2000	1158.79	336.34	82.89	880.54	2458.57	123
Potas [mg]	10%	4700	584.05	2052.74	241.65	365.07	3243.53	69
Wapń [mg]	10%	915.15	74.34	151.13	180.9	28.58	434.96	48
Fosfor [mg]	10%	580	202.23	481.6	130.95	120.16	934.95	162
Magnez [mg]	10%	305.27	54.13	136.44	20.25	25.94	236.77	78
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.67	4.09	0.27	1.4	8.44	133
Witamina A [μg]	25%	565.39	21.63	73.58	11.13	89.51	195.87	35
Witamina D [μg]	10%	10	11.1	0.08	0.01	10.86	22.06	221
witamina E [mg]	30%	9.01	1.69	2.4	0.07	1.75	5.92	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.3	0.05	0.06	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.41	0.23	0.19	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.1	8.75	0.19	2.44	15.49	135
Witamina C [mg]	55%	67.55	12.98	39.37	6.68	53.7	112.74	167
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), 2025-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	897.7	581.8	230.1	639.6	2349.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3752.9	2450	972.6	2680.3	9856	105
Białko [g]	10%	94	37.3	29.2	19.3	25.9	111.8	120
Tłuszcz [g]	10%	74	48.1	13.1	4.4	29.4	95.1	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	24.3	2.3	3.2	15.1	45.1	180
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	11.2	5.6	0	1.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	2	3.6	0	0.6	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90	79.3	0	38.7	208.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	81.36	92.7	28.21	69.27	271.55	97
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	28.58	19.4	26.73	11.97	86.69	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	4.92	12.35	0	3.01	20.29	61
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	21.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	46.51
Sód [mg]	10%	2000	2077.01	663.23	95.04	675.71	3511.01	176
Potas [mg]	10%	4700	904.66	1839.29	0	300.89	3044.86	64
Wapń [mg]	10%	915.15	357.49	161.55	0	28.28	547.33	60
Fosfor [mg]	10%	580	356.74	365.76	0	73.05	795.55	138
Magnez [mg]	10%	305.27	77.5	103.53	0	27.03	208.06	68
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.11	3.97	0	1.31	8.4	133
Witamina A [μg]	25%	565.39	68.94	89.55	0	18.91	177.41	31
Witamina D [μg]	10%	10	11.19	0.24	0	10.8	22.24	222
witamina E [mg]	30%	9.01	1.86	2.68	0	1.09	5.64	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.4	0	0.11	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.49	0	0.05	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.67	6.11	0	1.74	11.54	100
Witamina C [mg]	55%	67.55	41.36	48.89	0	11.35	101.61	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.76	1.84	0.26	1.87	8.77	195

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	665.1	830.4	272.1	472.7	2240.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2790.6	3487.1	1149.1	1984.6	9411.6	100
Białko [g]	10%	94	30.2	30.4	12.6	21.6	94.8	100
Tłuszcz [g]	10%	74	26.6	25.8	6	19.1	77.7	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.8	10.6	2.6	9.6	36.7	147
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.7	9.3	0.8	0.1	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.1	2.7	0	0.2	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.4	72.8	10.8	57.7	385.8	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	78.63	128.77	41.84	54.1	303.35	108
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	30.71	25.44	13.23	7.37	76.77	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.29	19.66	0	1.08	26.03	79
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	52.46
Sód [mg]	10%	2000	921.77	551.78	210.33	777.71	2461.6	124
Potas [mg]	10%	4700	892.15	2419.38	270	356.97	3938.52	84
Wapń [mg]	10%	915.15	309.7	181.24	229.5	22.14	742.6	81
Fosfor [mg]	10%	580	448.54	558.09	164.7	99.37	1270.71	218
Magnez [mg]	10%	305.27	72.19	131.87	22.95	22.11	249.13	82
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.75	5.46	0.13	0.81	9.17	145
Witamina A [µg]	25%	565.39	56.36	89.82	1.12	16.65	163.96	29
Witamina D [µg]	10%	10	11.64	2.46	0.04	10.8	24.94	249
witamina E [mg]	30%	9.01	1.92	3.57	0.03	0.79	6.32	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.65	0.05	0.07	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.76	1.04	0.27	0.08	2.17	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.69	11.72	0.17	4.55	21.15	185
Witamina C [mg]	55%	67.55	33.81	49.14	0.67	9.99	93.62	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	1.53	0.58	2.16	6.15	137

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	645.1	808.2	130.1	920.4	2504	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2700.7	3395	550.2	3859.2	10505.1	112
Białko [g]	10%	94	20.2	30.2	5.5	35.1	91.1	97
Tłuszcz [g]	10%	74	31	26.7	2.2	36.7	96.9	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.1	6.2	1.2	10.2	32.8	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.7	8.7	0.6	14.6	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0.9	5.1	0.1	6.5	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.7	32.1	8.1	57.2	136.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	73.53	118.11	22.05	118.94	332.63	120
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	16.51	24.09	17.77	8.44	66.82	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	4.73	12.97	0.4	13.59	31.71	95
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	53.81
Sód [mg]	10%	2000	1029.19	934.64	67.05	1933.14	3964.04	198
Potas [mg]	10%	4700	430.06	1682.42	241.65	1216.01	3570.16	76
Wapń [mg]	10%	915.15	45.27	193.98	180.9	148.15	568.3	62
Fosfor [mg]	10%	580	112.95	287.61	130.95	485.93	1017.44	176
Magnez [mg]	10%	305.27	40.9	110.7	20.25	167.61	339.46	111
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.99	4.35	0.27	7.05	13.68	217
Witamina A [μg]	25%	565.39	17.75	123.49	11.13	5.59	157.98	28
Witamina D [μg]	10%	10	10.85	0.13	0.01	5.77	16.77	168
witamina E [mg]	30%	9.01	1.55	6.14	0.07	3.72	11.49	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.41	0.05	0.78	1.43	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.38	0.23	0.34	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.19	4.96	0.19	4.67	12.02	105
Witamina C [mg]	55%	67.55	10.65	67.94	6.68	3.35	88.63	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	2.59	0.18	5.36	9.91	220

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	679.3	892.2	234.1	562.7	2368.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2846.2	3741.9	984	2352.5	9924.7	107
Białko [g]	10%	94	29.3	35.6	20.1	18.2	103.3	109
Tłuszcz [g]	10%	74	29.9	33.1	9	30.5	102.7	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.4	9.1	0	15.9	39.6	159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6.5	12.6	0	4.1	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.4	6.2	0	0.7	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.7	48.7	0	61.6	192.1	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	76.83	121.36	18.07	54.41	270.69	99
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	21.28	22.74	9	9.79	62.82	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	7.31	16.93	0	1.65	25.91	78
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	39.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	40.67
Sód [mg]	10%	2000	1258.94	399.11	0.72	1337.17	2995.95	150
Potas [mg]	10%	4700	698.97	2458.58	0	349.15	3506.71	74
Wapń [mg]	10%	915.15	116.37	151.91	0	20.34	288.63	32
Fosfor [mg]	10%	580	347.5	379.05	0	109.35	835.91	144
Magnez [mg]	10%	305.27	74.49	149.84	0	18.04	242.38	79
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.3	7.19	0	0.97	11.46	181
Witamina A [μg]	25%	565.39	63.17	73.61	0	89.25	226.04	40
Witamina D [μg]	10%	10	11.2	0.19	0	11.04	22.43	224
witamina E [mg]	30%	9.01	0.84	4.72	0	1.75	7.32	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.52	0	0.27	1.36	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.37	0	0.18	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.99	5.98	0	3.05	15.03	131
Witamina C [mg]	55%	67.55	37.9	34.18	0	53.55	125.64	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.49	1.1	0	3.71	7.48	166

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-09-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	652.5	922.2	117.9	606.1	2298.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2733.5	3873.9	497.7	2536	9641.1	103
Białko [g]	10%	94	24.1	45	5.4	23.5	98.1	105
Tłuszcz [g]	10%	74	30.2	29.7	2.7	32	94.6	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.4	10.3	1.8	17.1	43.6	174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6	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	73.12	127.17	18	56.16	274.46	98
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	23.73	22.4	18	8.75	72.88	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	4.09	17.13	0	0.53	21.75	66
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	48.24
Sód [mg]	10%	2000	983.81	602.69	72	1246.7	2905.2	145
Potas [mg]	10%	4700	551.95	2162.27	0	169.32	2883.56	62
Wapń [mg]	10%	915.15	50.76	221.18	0	19.89	291.84	32
Fosfor [mg]	10%	580	170.24	390.34	0	69.04	629.64	108
Magnez [mg]	10%	305.27	42.24	125.04	0	15.54	182.83	60
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.45	4.97	0	0.59	8.02	127
Witamina A [µg]	25%	565.39	15.61	187.65	0	4.65	207.91	37
Witamina D [µg]	10%	10	11.1	0.18	0	11.01	22.29	223
witamina E [mg]	30%	9.01	1.39	4.43	0	1.28	7.11	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.42	0	0.03	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.5	0	0.04	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	5.02	0	0.76	10.04	88
Witamina C [mg]	55%	67.55	9.36	101	0	2.78	113.16	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.73	1.67	0.2	3.46	7.26	161

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2025-09-24

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), 2025-09-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	677.6	904.6	185.5	696.5	2464.4	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2840.8	3808	783.4	2921.2	10353.5	111
Białko [g]	10%	94	21.1	53.6	7.1	24.6	106.5	113
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	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	252.5	57.8	8.1	38.7	357.1	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	82.23	125.17	30.77	87.63	325.82	118
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	26	26.76	17.14	9.38	79.3	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	3.23	13.49	0.75	6.1	23.59	71
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.04
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	2000	748.77	570.01	104.49	965.91	2389.18	119
Potas [mg]	10%	4700	239.02	1463.27	241.65	417.96	2361.91	50
Wapń [mg]	10%	915.15	179.78	142.22	180.9	35.59	538.51	60
Fosfor [mg]	10%	580	208.1	319.93	130.95	179.33	838.31	145
Magnez [mg]	10%	305.27	42.93	88.53	20.25	52.09	203.82	67
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.53	7.26	0.27	2.21	12.28	194
Witamina A [μg]	25%	565.39	31.68	71.4	11.13	16.25	130.48	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	0.13	0.24	0.05	0.18	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.44	0.23	0.08	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.55	7.22	0.19	3.3	12.27	108
Witamina C [mg]	55%	67.55	6.84	42.84	6.68	9.75	66.12	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.07	1.58	0.29	2.68	5.97	134

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2025-09-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	706.8	791.2	129.5	516.5	2144.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2963.3	3314.2	546.7	2170.5	8994.8	97
Białko [g]	10%	94	17.9	26.1	6.3	18.4	68.8	74
Tłuszcz [g]	10%	74	30.5	30.5	2.9	18.1	82.2	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	0.2	7.6	0	2.6	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39	256.1	10.8	50.7	356.7	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	92.51	113.06	19.35	71.85	296.78	107
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	35.69	25.88	16.02	19.06	96.65	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.08	20.39	0	4	29.48	89
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	54.19
Sód [mg]	10%	2000	726.79	909.54	88.65	359.27	2084.26	103
Potas [mg]	10%	4700	420.28	2089.88	270	553.95	3334.12	71
Wapń [mg]	10%	915.15	56.86	206.97	229.5	57.53	550.88	60
Fosfor [mg]	10%	580	37.34	478.3	164.7	226.88	907.23	155
Magnez [mg]	10%	305.27	18.21	141.66	22.95	47.36	230.19	76
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.56	6.85	0.13	1.58	10.14	160
Witamina A [μg]	25%	565.39	31.81	206.52	1.12	47.76	287.23	51
Witamina D [μg]	10%	10	10.8	1.2	0.04	5.46	17.51	175
witamina E [mg]	30%	9.01	0.66	6.26	0.03	2.61	9.57	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.49	0.05	0.15	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.69	0.27	0.18	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.48	5.31	0.17	6.64	12.61	110
Witamina C [mg]	55%	67.55	19.09	27.85	0.67	28.65	76.28	112
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	5.21	116

## Wartość odżywcza na dzień: 12 (Sobota), 2025-09-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji				Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	765.2	984.8	246	572.5	2568.6	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3196.6	4143.6	1036.8	2405.6	10782.7	116
Białko [g]	10%	94	21.6	43.9	6	17.1	88.8	94
Tłuszcz [g]	10%	74	42.2	29.3	5.9	21.4	98.9	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.8	6	2.7	12.8	44.5	178
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	9.7	12.2	0	2.2	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.8	7	0.2	0.5	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112.2	140.6	0	60.1	313	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	77.42	141.4	43.56	78.59	340.98	123
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	21.38	14.83	17.37	21.3	74.89	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.49	10.23	2.97	2	20.7	63
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	12.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	54.25
Sód [mg]	10%	2000	1784.36	1009.26	719.1	941.22	4453.94	222
Potas [mg]	10%	4700	509.61	1508.76	702	466.14	3186.52	68
Wapń [mg]	10%	915.15	93.33	112.7	21.6	230.06	457.7	49
Fosfor [mg]	10%	580	208.9	474	51.3	202.2	936.41	162
Magnez [mg]	10%	305.27	46.5	110.11	24.3	33.54	214.46	70
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.45	3.44	1.35	1.12	8.37	132
Witamina A [μg]	25%	565.39	52.01	58.35	37.12	33.28	180.78	32
Witamina D [μg]	10%	10	11.19	0.64	0	5.54	17.38	173
witamina E [mg]	30%	9.01	2.57	3.8	2.37	0.77	9.53	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.33	0.14	0.13	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.47	0.09	0.34	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.36	6.99	2.34	1.01	13.72	119
Witamina C [mg]	55%	67.55	31.2	35.01	22.27	13.1	101.6	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.95	2.8	1.99	2.61	11.13	247

## Wartość odżywcza na dzień: 13 (Niedziela), 2025-09-28

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), 2025-09-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	714.8	610.9	203.5	674.4	2203.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2991.6	2578.9	857.5	2808.6	9236.8	99
Białko [g]	10%	94	32	19.3	8.1	20.8	80.4	86
Tłuszcz [g]	10%	74	36	10.1	5.8	44.7	96.9	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	0.8	0.7	0.1	5.9	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.4	89.5	14.4	86.2	270.6	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	66.81	115.42	29.47	48.67	260.37	95
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	20.98	30.88	13.68	10.43	75.98	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	2.8	9.92	0	3.45	16.18	49
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	36.58
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	48.67
Sód [mg]	10%	2000	1473.68	581.47	92.34	448.41	2595.91	130
Potas [mg]	10%	4700	615.81	1062.15	219.6	655.61	2553.18	55
Wapń [mg]	10%	915.15	49.5	98.06	185.4	62.64	395.62	43
Fosfor [mg]	10%	580	168.4	271.27	133.2	213.82	786.7	136
Magnez [mg]	10%	305.27	40.2	62.05	18	40.21	160.48	52
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.99	2.62	0.18	2.39	7.2	115
Witamina A [µg]	25%	565.39	38.77	75.19	0	17.97	131.93	23
Witamina D [µg]	10%	10	11.23	0.34	0.05	6.03	17.67	176
witamina E [mg]	30%	9.01	0.95	1.23	0.04	4.14	6.38	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.48	0.21	0.04	0.49	1.23	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.28	0.22	0.28	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.56	2.98	0.15	4.14	11.84	103
Witamina C [mg]	55%	67.55	23.26	20.2	0	10.78	54.25	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.09	1.61	0.25	1.24	6.48	144

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2385.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	10008.3	107
Białko [g]	10%	94	93.7	100
Tłuszcz [g]	10%	74	93.4	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	44.1	176
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	273.2	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	304.24	110
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	75.08	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	23.77	72
% energii z białka	10%	17	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	33
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2994.92	150
Potas [mg]	10%	4700	3247.29	69
Wapń [mg]	10%	915.15	512.64	56
Fosfor [mg]	10%	580	929.36	160
Magnez [mg]	10%	305.27	230.97	76
Żelazo [mg]	10%	6.33	9.68	153
Witamina A [µg]	25%	565.39	185.38	33
Witamina D [µg]	10%	10	20.82	208
witamina E [mg]	30%	9.01	7.28	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.34	125
Witamina C [mg]	55%	67.55	91.57	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0
Sól [g]	10%	5	7.48	166