

## Plan żywieniowy: Dieta Podstawowa - jadłospis 27.05 - 09.06.2025 r.

|   |   |
|---|---|
| <b>Ile dni:</b>   | 14  |
| <b>Termin rozpoczęcia:</b>  | 2025-05-27  |
| <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><br><b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14)<br><b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14)<br><b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15)<br><b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 22)<br><b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 18)<br><b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 13)<br><b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14)<br><b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15)<br><b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 22)<br><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: 53%, białka: 17%, tłuszczów: 30%</b>   |

### Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-05-27

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek  | kolacja  |
|--|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>3. Chleb graham 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>4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednorpcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>5. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60.00g składniki: <b>Jaja kurze całe</b> 87%, <b>Musztarda</b> 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu</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>6. Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li>7. Pomidor 80.00g</li> <li>8. Rukola 10.00g</li> <li>9. Jabłko 1 szt. 120.00g</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. 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%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 4%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy</b> 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 63%, <b>Bułki pszenne zwykłe</b> 14%, <b>Jaja kurze całe</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>3. Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500</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. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2%</b> 10%</li> <li>5. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 200.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu</b> 9%</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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>2. Herbatniki pakowane jednorpcjowo 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. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednorpcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym <b>gorczyca</b>, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.]</li> <li>5. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 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>6. Ogórek zielony świeży 80.00g</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> <li>8. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>9. Cytryna 5.00g</li> <li>10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

Dzień: 2 - Środa, 2025-05-28

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek  | kolacja  |
|--|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.]</li> <li>Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>Chleb graham 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>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 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>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>Sałata 10.00g</li> <li>Banan 1 szt. 120.00g</li> <li>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu</b> 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 ogórkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ogórek kwaszony 23%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy</b> 11%, <b>Śmietana 18% tłuszczu</b> 7%, <b>Masło ekstra</b> 6%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 6%, Cebula 6%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Kotlet drobiowy smażony 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, <b>Bułka tarta</b> 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe</b> 5%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 5%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasol szparagowa 97%, <b>Masło ekstra</b> 3%, 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>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Baton musli z owocami 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>Łazanki z kapustą, mięsem, kiełbasą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 41%, <b>Makaron bezjajeczny</b> 21%, <b>Kiełbasa typu śląska</b> 14% [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik <b>pszenny</b> i ziemniaczany, stabilizatory: difosfany 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>Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 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>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, 2025-05-29

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek  | kolacja   |
|--|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Chleb graham 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. Bułka kajzerka 1 szt. 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. Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają <b>seler</b>), przyprawy.]</li> <li>6. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>7. Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>8. Pomidor 80.00g</li> <li>9. Kiwi 1 szt. 80.00g</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%, <b>Śmietana 18% tłuszczu</b> 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Cytryna 1%, <b>Masło ekstra</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%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</b> 15%, <b>Musztarda</b> 10%, <b>Mąka pszenna typ 500</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. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 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. Wafelek z kremem kakaowym obłany czekoladą 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. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, 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, 2025-05-30**

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek  | kolacja  |
|---|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.]</li> <li>5. Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li>6. Szpinak 10.00g</li> <li>7. Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylija, oregano i tymianek]</li> <li>8. Pomidor 40.00g</li> <li>9. Kiwi 1 szt. 70.00g</li> <li>10. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu</b> 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 kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 31% [składniki: ziemniaki ], Woda wodociągowa 24%, Kalafior 17%, <b>Seler korzeniowy</b> 7%, <b>Mleko 2%</b> 7%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 1%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</b> 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Ryba smażona (morszczuk) 120.00g składniki: <b>Morszczuk świeży</b> 83%, <b>Bułka tarta</b> 8%, <b>Jaja kurze całe</b> 8%</li> <li>3. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2%</b> 10%</li> <li>4. 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>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. Skyr jogurt pitny waniliowy 1 szt. 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>1. Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Chleb graham 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>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam</b> 4%, Kumin kmin rzymski 1%</li> <li>5. Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Pomidor 80.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>9. Cytryna 5.00g</li> <li>10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

Dzień: 5 - Sobota, 2025-05-31

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek  | kolacja   |
|--|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednorozporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Jajka gotowane 50.00g składniki: <b>Jaja kurze całe</b> 100%</li> <li>5. Szyńka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.]</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Papryka czerwona 40.00g</li> <li>8. Ogórek zielony świeży 40.00g</li> <li>9. Banan 1 szt. 120.00g</li> <li>10. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu</b> 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 pieczarkowa z makaronem 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 29%, Marchew 19%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezglutenowy S</b> 14%, Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler korzeniowy</b> 10%, Cebula 5%, Por 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu</b> 5%, <b>Masło ekstra</b> 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, <b>Jaja kurze całe</b> 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, <b>Mleko 2%</b> 45%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>4. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2%</b> 10%</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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>2. Drożdżówka z serem 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>1. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednorozporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Szprot w sosie pomidorowym 50.00g</li> <li>4. Polędwica 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>5. Pomidor 80.00g</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: 6 - Niedziela, 2025-06-01

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek   | kolacja   |
|---|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Chleb graham 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. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>5. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 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. Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>7. Pomidor 40.00g</li> <li>8. Sałatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające <b>gorczyce</b>]</li> <li>9. Szpinak 10.00g</li> <li>10. Jabłko 1 szt. 150.00g</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%, <b>Makaron dwujajeczny</b> 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</b> 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy</b> 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500</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%, <b>Mąka pszenna typ 500</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%, <b>Mąka pszenna typ 500</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%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Jaja kurze całe</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. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 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%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 2%, Sól biała 2%, Majeranek suszony 1%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>3. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li>4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 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, 2025-06-02**

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek  | kolacja  |
|--|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Bułka grahamka 1 szt. 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>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</li> <li>5. Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym <b>gorczyca</b>, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.]</li> <li>6. Rukola 10.00g</li> <li>7. Rzodkiewka 40.00g</li> <li>8. Ogórek konserwowy 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, <b>gorczyca</b>, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]</li> <li>9. Kiwi 1 szt. 70.00g</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. Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy</b> 5%, Cebula 5%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 5%, <b>Masło ekstra</b> 3%, <b>Czosnek granulowany</b> 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Kotlet schabowy panierowany smażony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, <b>Bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe</b> 7%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>4. Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 2%</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. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> <li>2. Suszone chipsy z jabłek 1 opakowanie 20.00g [składniki: Jabłko ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 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.]</li> <li>4. Szyńka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe , glukoza, stabilizatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.]</li> <li>5. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Herbata czarna 250.00g [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: 8 - Wtorek, 2025-06-03**

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek  | kolacja   |
|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Chleb graham 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>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 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%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu</b> 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. Wędlina kiełbasa 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. Pieczarki marynowane 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. Banan 1 szt. 85.00g</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>Groszek ptysiowy S</b> 13%, <b>Mleko 2% Łaciate</b> 11%, <b>Seler korzeniowy</b> 11%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 6%, Por 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</b> 4%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 4%</li> <li>2. Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, <b>Bułki pszenne zwykłe</b> 20%, <b>Jaja kurze całe</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</b> 23%, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500</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. Mleko czekoladowe w kartoniku ze słomką 1 szt. 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. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Paprykarz szczeciński 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. Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li>5. Ogórek konserwowy 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, 2025-06-04

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek   | kolacja  |
|---|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Chleb graham 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>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. 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>5. Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca]</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Papryka czerwona 40.00g</li> <li>8. Ogórek zielony świeży 40.00g</li> <li>9. Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li>10. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu</b> 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 koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy</b> 5%, Koper ogrodowy 5%, Por 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</b> 3%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 3%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu</b> 3%</li> <li>2. Kotlet mielony smażony 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 65%, <b>Bułki pszenne zwykłe</b> 9%, Cebula 7%, <b>Bułka tarta</b> 7%, <b>Jaja kurze całe</b> 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2%</b> 10%</li> <li>4. Mizeria 200.00g składniki: Ogórek zielony świeży 79%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu</b> 14%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</b> 7%</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. Deser mleczno-ryżowy malinowy 1 szt. 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>2. Wafelek z kremem kakaowym obłany czekoladą 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>1. Makaron penne po włosku na ciepło 200.00g składniki: <b>Makaron Penne Z Dobrego Ziarna</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>2. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>5. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>6. Cytryna 5.00g</li> <li>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

Dzień: 10 - Czwartek, 2025-06-05

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek   | kolacja  |
|--|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>3. Chleb graham 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>4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednorpcjowe 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], <b>Jaja kurze całe</b> 20%, Kukurydza konserwowa 20%, <b>Majonez delikatny Winiary</b> 7%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</b> 5%, <b>Musztarda</b> 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>6. Jajka gotowane 50.00g składniki: <b>Jaja kurze całe</b> 100%</li> <li>7. Ogórek kwaszony 80.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier]</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%, <b>Makaron nitki cienkie Lubella Filini</b> 8%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy</b> 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 korzeniowy</b> 4%, Cebula 4%, <b>Mąka pszenna typ 550</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 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. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 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. Biszkopty okrągłe 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. Bułka grahamka 1 szt. 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. Chleb pszenno-żytni 40.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednorpcjowe 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. Ser żółty typu emmentaler z dziurami 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, 2025-06-06

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja   |
|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.]</li> <li>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Krem orzechowy jednoporcjowy 20 g 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%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu</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. Kiwi 1 szt. 80.00g</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 korzeniowy</b> 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</b> 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Kotlet z jaj smażony 120.00g składniki: <b>Jaja kurze całe</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%, <b>Mąka pszenna typ 500</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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>2. Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przecieri 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 korzeniowy</b> 2%</li> <li>2. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2%</b> 35%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</b> 17%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>5. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, 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> |

Dzień: 12 - Sobota, 2025-06-07

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja   |
|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Serek typu fromage naturalny 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, bazylia, oregano i tymianek]</li> <li>7. Papryka czerwona 40.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</li> <li>9. Banan 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%, <b>Kasza jęczmienna perłowa</b> 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, <b>Mleko 2% Łaciaste</b> 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy</b> 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</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 (lecytyny <b>sojowe</b>), aromaty.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kluski na parze z nadzieniem z marmolady 100.00g składniki: <b>Mąka pszenna typ 500</b> 47%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu</b> 28%, #marmolada wieloowocowa o smaku różanym 11% [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii], <b>Jaja kurze całe</b> 6%, <b>Masło ekstra</b> 6%, Drożdże świeże 2%, Sól biała 0%</li> <li>2. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 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. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>5. Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 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, 2025-06-08

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek  | kolacja  |
|--|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Chleb graham 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>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: <b>Mleko</b> krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii <b>mlekowych</b>, podpuszczka.]</li> <li>5. Pasztet pieczony 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>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Sałatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające <b>gorczycę</b>]</li> <li>8. Pomidor 40.00g</li> <li>9. Jabłko 1 szt. 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. 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 korzeniowy</b> 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>2. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. Kasza bulgur 100.00g</li> <li>4. Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu</b> 7%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</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. Ciasto ucierane z truskawkami 100.00g składniki: <b>Mąka pszenna typ 500</b> 66%, Truskawki 16%, Cukier 8%, <b>Jaja kurze całe</b> 4%, <b>Masło ekstra</b> 4%, <b>Proszek do pieczenia S</b> 2%</li> <li>2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Hummus 40.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam</b> 4%, Kumin kmin rzymski 1%</li> <li>4. Szyunka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.]</li> <li>5. Szpinak 10.00g</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: 14 - Poniedziałek, 2025-06-09

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek   | kolacja   |
|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Kiełbasa typu śląska 80.00g [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]</li> <li>4. Ketchup łagodny saszетка jednoporcjowa 20 g 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają <b>seler</b>), przyprawy.]</li> <li>5. Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>6. Rukola 10.00g</li> <li>7. Pomidor 80.00g</li> <li>8. Pomarańcza 200.00g</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 saszетка 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, <b>Żurek ZAKWAS</b> 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, <b>Seler korzeniowy</b> 6%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Jaja kurze całe</b> 5%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu</b> 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu</b> 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</li> <li>2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 300.00g składniki: <b>Mleko 2%</b> 46%, Ryż biały 24%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 15%, <b>Jogurt naturalny typ grecki S</b> 6%, Jabłko 6%, Cukier 2%, <b>Masło ekstra</b> 1%, Cynamon mielony 0%</li> <li>3. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>4. Cukier saszетка 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 200.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</li> <li>2. Baton musli z owocami 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. Zupa bogracz z kluseczkami 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 39%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, <b>Kluski lane IZZ</b> 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu</b> 6%, <b>Mąka pszenna typ 500</b> 5%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%</li> <li>2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 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 saszетка 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>8. Cytryna 5.00g</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-05-27

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 694.3              | 845.7   | 278.4        | 573.1   | 2391.7          | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 2905.6             | 3553.9  | 1173.3       | 2397.2  | 10030.1         | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 26.5               | 38.9    | 9.7          | 21.9    | 97              | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 33.7               | 25.6    | 8.1          | 30.4    | 97.9            | 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             | 74.07              | 123.49  | 41.67        | 53.57   | 292.81          | 106                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 17.84              | 25.34   | 16.02        | 6.31    | 65.53           | 118                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 5.89               | 17.29   | 0            | 1.43    | 24.62           | 74                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 15.74              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 36.26              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 48.01              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 756.44             | 1145.1  | 283.05       | 1194.16 | 3378.76         | 169                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 539.66             | 2180.43 | 270          | 276.7   | 3266.81         | 69                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 58.2               | 189.44  | 229.5        | 19.08   | 496.22          | 54                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 211.95             | 353.9   | 164.7        | 171.63  | 902.18          | 156                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 43.58              | 127.8   | 22.95        | 29.92   | 224.26          | 74                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 2.88               | 4.53    | 0.13         | 1.62    | 9.17            | 146                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565.39            | 130.96             | 141.61  | 1.12         | 2.84    | 276.55          | 49                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 11.65              | 0.1     | 0.04         | 11.16   | 22.96           | 230                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.85               | 4.34    | 0.03         | 0.48    | 6.7             | 74                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.2                | 0.41    | 0.05         | 0.4     | 1.07            | 108                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.35               | 0.42    | 0.27         | 0.18    | 1.23            | 124                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.27               | 4.91    | 0.17         | 4.22    | 11.59           | 102                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 14.52              | 76.99   | 0.67         | 1.7     | 93.89           | 139                |
| 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), 2025-05-28

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 827.1              | 895.8   | 193.8        | 513.8   | 2430.6          | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3471.7             | 3749.9  | 817.4        | 2155.6  | 10194.7         | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 22.5               | 34.1    | 7.8          | 18.3    | 82.9            | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 32.5               | 39.3    | 4.9          | 21      | 98              | 132                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 18.6               | 18.5    | 1.8          | 9.9     | 49              | 197                |
| 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             | 113.64             | 109.48  | 29.38        | 64.73   | 317.24          | 114                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 51.74              | 17.85   | 11.97        | 10.7    | 92.27           | 166                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 5.5                | 16.54   | 0            | 4.02    | 26.07           | 79                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 14.15              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 33.78              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 52.07              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1213.82            | 1706.91 | 108.99       | 806.85  | 3836.58         | 191                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 981.97             | 2582.66 | 270          | 512.4   | 4347.04         | 93                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 304.48             | 246.93  | 229.5        | 74.96   | 855.88          | 93                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 276.01             | 583.63  | 164.7        | 143.42  | 1167.77         | 202                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 85.06              | 203.32  | 22.95        | 30.89   | 342.22          | 113                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 1.88               | 5.96    | 0.13         | 1.68    | 9.66            | 153                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565.39            | 23.27              | 107.32  | 1.12         | 42.75   | 174.48          | 31                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 10.84              | 0.31    | 0.04         | 5.78    | 16.99           | 169                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 0.56               | 4.43    | 0.03         | 1.83    | 6.86            | 75                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.53    | 0.05         | 0.26    | 1.04            | 106                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.49               | 0.59    | 0.27         | 0.21    | 1.57            | 158                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.93               | 15.17   | 0.17         | 2.88    | 20.16           | 176                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 13.96              | 52.34   | 0.67         | 25.65   | 92.63           | 137                |
| 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), 2025-05-29

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 765.1              | 894.1   | 165.1        | 526.2   | 2350.7          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3198.9             | 3768.4  | 693.3        | 2211.2  | 9872            | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 25.1               | 41.1    | 5.9          | 17.5    | 89.7            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 40.3               | 21.6    | 6.7          | 19.4    | 88.2            | 119                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 19.2               | 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              | 2.5                | 3       | 0.1          | 0.8     | 6.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 85.5               | 81.7    | 8.1          | 71.5    | 246.8           | 83                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 77.85              | 138.37  | 20.46        | 71.04   | 307.74          | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 18.46              | 16.61   | 13.9         | 9.12    | 58.1            | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 5.12               | 9.52    | 0.4          | 1.65    | 16.7            | 51                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 14.79              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 34.81              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 50.4               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1158.97            | 336.34  | 82.89        | 880.54  | 2458.75         | 123                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 633.55             | 2052.74 | 241.65       | 365.07  | 3293.03         | 70                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 76.14              | 151.13  | 180.9        | 28.58   | 436.76          | 48                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 205.02             | 481.6   | 130.95       | 120.16  | 937.74          | 162                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 54.13              | 136.44  | 20.25        | 25.94   | 236.77          | 78                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 2.55               | 4.09    | 0.27         | 1.4     | 8.33            | 131                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 51.07              | 73.58   | 11.13        | 89.51   | 225.31          | 40                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.1               | 0.08    | 0.01         | 10.86   | 22.06           | 221                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.38               | 2.4     | 0.07         | 1.75    | 5.61            | 62                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.3     | 0.05         | 0.06    | 0.6             | 60                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.19               | 0.41    | 0.23         | 0.19    | 1.03            | 103                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.32               | 8.75    | 0.19         | 2.44    | 15.72           | 137                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 30.64              | 39.37   | 6.68         | 53.7    | 130.4           | 193                |
| 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), 2025-05-30

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 872                | 581.8   | 230.1        | 639.6   | 2323.7          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3644.3             | 2450    | 972.6        | 2680.3  | 9747.4          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 36.6               | 29.2    | 19.3         | 25.9    | 111.1           | 119                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 48.1               | 13.1    | 4.4          | 29.4    | 95.2            | 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              | 2.1                | 3.6     | 0            | 0.6     | 6.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 90                 | 79.3    | 0            | 38.7    | 208.1           | 69                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 74.86              | 92.7    | 28.21        | 69.27   | 265.05          | 95                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 22.57              | 19.4    | 26.73        | 11.97   | 80.68           | 146                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 3.68               | 12.35   | 0            | 3.01    | 19.05           | 57                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 21.68              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 32.23              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 46.1               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2075.48            | 663.23  | 95.04        | 675.71  | 3509.48         | 176                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 840.31             | 1839.29 | 0            | 300.89  | 2980.51         | 63                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 328.69             | 161.55  | 0            | 28.28   | 518.53          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 345.85             | 365.76  | 0            | 73.05   | 784.66          | 136                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 70.75              | 103.53  | 0            | 27.03   | 201.31          | 66                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 2.83               | 3.97    | 0            | 1.31    | 8.12            | 129                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565.39            | 44.79              | 89.55   | 0            | 18.91   | 153.26          | 27                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 11.19              | 0.24    | 0            | 10.8    | 22.24           | 222                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.75               | 2.68    | 0            | 1.09    | 5.53            | 62                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.4     | 0            | 0.11    | 0.83            | 84                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.53               | 0.49    | 0            | 0.05    | 1.09            | 110                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.72               | 6.11    | 0            | 1.74    | 11.58           | 100                |
| 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                 | 5.76               | 1.84    | 0.26         | 1.87    | 8.77            | 195                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-05-31

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 703.2              | 830.4   | 272.1        | 472.7   | 2278.5          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 2953.4             | 3487.1  | 1149.1       | 1984.6  | 9574.3          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 30.7               | 30.4    | 12.6         | 21.6    | 95.4            | 101                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 26.4               | 25.8    | 6            | 19.1    | 77.5            | 105                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 13.9               | 10.6    | 2.6          | 9.6     | 36.8            | 148                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 3.8                | 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             | 87.68              | 128.77  | 41.84        | 54.1    | 312.39          | 112                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 38.35              | 25.44   | 13.23        | 7.37    | 84.41           | 152                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 4.42               | 19.66   | 0            | 1.08    | 25.17           | 76                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 17.25              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 29.58              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 53.18              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 920.15             | 551.78  | 210.33       | 777.71  | 2459.98         | 124                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1137.85            | 2419.38 | 270          | 356.97  | 4184.22         | 89                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 310.78             | 181.24  | 229.5        | 22.14   | 743.68          | 81                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 457.99             | 558.09  | 164.7        | 99.37   | 1280.16         | 220                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 103.78             | 131.87  | 22.95        | 22.11   | 280.72          | 92                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 2.78               | 5.46    | 0.13         | 0.81    | 9.2             | 145                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565.39            | 54.11              | 89.82   | 1.12         | 16.65   | 161.71          | 29                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 11.64              | 2.46    | 0.04         | 10.8    | 24.94           | 249                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.63               | 3.57    | 0.03         | 0.79    | 6.03            | 67                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.22               | 0.65    | 0.05         | 0.07    | 1               | 101                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.83               | 1.04    | 0.27         | 0.08    | 2.24            | 224                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.99               | 11.72   | 0.17         | 4.55    | 21.44           | 187                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 32.46              | 49.14   | 0.67         | 9.99    | 92.27           | 137                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.55               | 1.53    | 0.58         | 2.16    | 6.14            | 137                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-06-01

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 668.2              | 808.2   | 130.1        | 920.4   | 2527.1          | 113                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 2798               | 3395    | 550.2        | 3859.2  | 10602.5         | 113                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 20.2               | 30.2    | 5.5          | 35.1    | 91.1            | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 31.3               | 26.7    | 2.2          | 36.7    | 97.1            | 131                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 15.1               | 6.2     | 1.2          | 10.2    | 32.9            | 132                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 0.7                | 8.7     | 0.6          | 14.6    | 24.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 1                  | 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             | 79.33              | 118.11  | 22.05        | 118.94  | 338.44          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 21.69              | 24.09   | 17.77        | 8.44    | 72              | 129                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 5.99               | 12.97   | 0.4          | 13.59   | 32.97           | 99                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 14.84              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 30.96              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 54.2               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1030.09            | 934.64  | 67.05        | 1933.14 | 3964.94         | 199                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 423.76             | 1682.42 | 241.65       | 1216.01 | 3563.86         | 76                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 36.26              | 193.98  | 180.9        | 148.15  | 559.3           | 61                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 107.1              | 287.61  | 130.95       | 485.93  | 1011.59         | 175                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 37.75              | 110.7   | 20.25        | 167.61  | 336.31          | 110                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 1.95               | 4.35    | 0.27         | 7.05    | 13.64           | 216                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565.39            | 24.21              | 123.49  | 11.13        | 5.59    | 164.43          | 29                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 10.85              | 0.13    | 0.01         | 5.77    | 16.77           | 168                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 1.46               | 6.14    | 0.07         | 3.72    | 11.4            | 126                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.41    | 0.05         | 0.78    | 1.43            | 143                |
| 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              | 1.99               | 4.96    | 0.19         | 4.67    | 11.82           | 103                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 14.52              | 67.94   | 6.68         | 3.35    | 92.5            | 138                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.86               | 2.59    | 0.18         | 5.36    | 9.91            | 220                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-06-02

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 653.6              | 892.2   | 234.1        | 562.7   | 2342.8          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 2737.6             | 3741.9  | 984          | 2352.5  | 9816.1          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 28.6               | 35.6    | 20.1         | 18.2    | 102.6           | 108                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 29.9               | 33.1    | 9            | 30.5    | 102.7           | 139                |
| 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              | 1.5                | 6.2     | 0            | 0.7     | 8.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 81.7               | 48.7    | 0            | 61.6    | 192.1           | 64                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 70.33              | 121.36  | 18.07        | 54.41   | 264.19          | 96                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 15.26              | 22.74   | 9            | 9.79    | 56.81           | 103                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 6.07               | 16.93   | 0            | 1.65    | 24.66           | 74                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 20.21              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 39.6               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 40.19              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1257.41            | 399.11  | 0.72         | 1337.17 | 2994.42         | 150                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 634.62             | 2458.58 | 0            | 349.15  | 3442.36         | 73                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 87.57              | 151.91  | 0            | 20.34   | 259.83          | 29                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 336.61             | 379.05  | 0            | 109.35  | 825.02          | 142                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 67.74              | 149.84  | 0            | 18.04   | 235.63          | 77                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 3.01               | 7.19    | 0            | 0.97    | 11.17           | 177                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 39.03              | 73.61   | 0            | 89.25   | 201.89          | 36                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.2               | 0.19    | 0            | 11.04   | 22.43           | 224                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 0.74               | 4.72    | 0            | 1.75    | 7.21            | 79                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.47               | 0.52    | 0            | 0.27    | 1.27            | 128                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.37               | 0.37    | 0            | 0.18    | 0.92            | 93                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.03               | 5.98    | 0            | 3.05    | 15.07           | 131                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 23.41              | 34.18   | 0            | 53.55   | 111.15          | 165                |
| 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), 2025-06-03

| 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), 2025-06-04

| 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), 2025-06-05

| 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), 2025-06-06

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 682.7              | 791.2   | 129.5        | 516.5   | 2119.9          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 2861.6             | 3314.2  | 546.7        | 2170.5  | 8893.1          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 18                 | 26.1    | 6.3          | 18.4    | 68.9            | 74                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 30.4               | 30.5    | 2.9          | 18.1    | 82              | 111                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 15.8               | 4.5     | 1.6          | 7.1     | 29.2            | 117                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 0.1                | 15.2    | 0.8          | 4.6     | 20.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 0.2                | 7.6     | 0            | 2.6     | 10.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 39                 | 256.1   | 10.8         | 50.7    | 356.7           | 119                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 277.5             | 86.19              | 113.06  | 19.35        | 71.85   | 290.45          | 105                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 29.14              | 25.88   | 16.02        | 19.06   | 90.11           | 163                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 3.89               | 20.39   | 0            | 4       | 28.3            | 86                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 14.42              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 31.78              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 53.8               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 726.97             | 909.54  | 88.65        | 359.27  | 2084.44         | 103                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 448.18             | 2089.88 | 270          | 553.95  | 3362.02         | 72                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 69.46              | 206.97  | 229.5        | 57.53   | 563.48          | 62                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 48.23              | 478.3   | 164.7        | 226.88  | 918.12          | 157                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 24.96              | 141.66  | 22.95        | 47.36   | 236.94          | 78                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 1.44               | 6.85    | 0.13         | 1.58    | 10.02           | 158                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565.39            | 56.86              | 206.52  | 1.12         | 47.76   | 312.28          | 55                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 10.8               | 1.2     | 0.04         | 5.46    | 17.51           | 175                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 0.25               | 6.26    | 0.03         | 2.61    | 9.17            | 102                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.49    | 0.05         | 0.15    | 0.75            | 76                 |
| 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              | 0.6                | 5.31    | 0.17         | 6.64    | 12.74           | 111                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 34.12              | 27.85   | 0.67         | 28.65   | 91.31           | 135                |
| 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), 2025-06-07

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 818.8              | 984.8   | 246          | 572.5   | 2622.2          | 118                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3424.5             | 4143.6  | 1036.8       | 2405.6  | 11010.6         | 118                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 22.1               | 43.9    | 6            | 17.1    | 89.3            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 42.3               | 29.3    | 5.9          | 21.4    | 99.1            | 134                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 23                 | 6       | 2.7          | 12.8    | 44.6            | 178                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 9.7                | 12.2    | 0            | 2.2     | 24.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.74              | 1.7                | 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             | 89.7               | 141.4   | 43.56        | 78.59   | 353.26          | 127                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 33.94              | 14.83   | 17.37        | 21.3    | 87.45           | 157                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 4.95               | 10.23   | 2.97         | 2       | 20.16           | 61                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 12.64              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -               | 32.22              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -               | 55.14              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1783.01            | 1009.26 | 719.1        | 941.22  | 4452.59         | 222                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 883.56             | 1508.76 | 702          | 466.14  | 3560.47         | 76                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 85.23              | 112.7   | 21.6         | 230.06  | 449.6           | 48                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 215.65             | 474     | 51.3         | 202.2   | 943.16          | 163                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 80.25              | 110.11  | 24.3         | 33.54   | 248.21          | 81                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 2.59               | 3.44    | 1.35         | 1.12    | 8.5             | 134                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 56.17              | 58.35   | 37.12        | 33.28   | 184.94          | 33                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.19              | 0.64    | 0            | 5.54    | 17.38           | 173                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 2.43               | 3.8     | 2.37         | 0.77    | 9.39            | 104                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.4                | 0.33    | 0.14         | 0.13    | 1               | 100                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.37               | 0.47    | 0.09         | 0.34    | 1.28            | 129                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.88               | 6.99    | 2.34         | 1.01    | 14.24           | 124                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 33.7               | 35.01   | 22.27        | 13.1    | 104.1           | 154                |
| 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), 2025-06-08

| 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), 2025-06-09

| 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              | 2394.1             | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 10046.4            | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 94                | 93.8               | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 74                | 93.4               | 126                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 44.1               | 177                |
| 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             | 306.19             | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 55.5        | 76.78              | 138                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 33                | 23.54              | 71                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | 16                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 33                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | 51                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 3030.89            | 152                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 3326.64            | 71                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 915.15            | 510.31             | 56                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 932.6              | 161                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.27            | 240.85             | 79                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.33              | 9.66               | 153                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565.39            | 190.47             | 34                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 20.82              | 208                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9.01              | 7.12               | 79                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 1.01               | 102                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.26               | 126                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 14.43              | 126                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.55             | 94.63              | 140                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2251.52           | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.57               | 168                |