

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - jadłospis 14.10 - 27.10.2025 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2025-10-14
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2025 (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 4) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 2) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 4)
Norma na energię dla podanej grupy:	2218 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-10-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 2. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 87%, musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, majonez 4% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego], Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 6. Pomidor 80.00g 7. Rukola 10.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki średnio 21%, Brokuł gotowany 17%, mleko 2% 13%, Marchew 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% 2. Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 63%, bułki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, bułka tarta 5%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Czosnek 1%, Sól biała 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 5. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 200.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. Herbatniki bez cukru pakowane jednoporcjowo 50 g 50.00g [składniki: mąka pszenna, tłuszcz] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.] 4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 5. Ogórek zielony świeży 80.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 2 - Środa, 2025-10-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] Szynka z indyka 40.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Rzodkiew biała 80.00g Sałata 10.00g Śliwki 100.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ogórek kwaszony 23%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Masło ekstra (mleko) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Cebula 6%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Fasola szparagowa 200.00g Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> Łazanki z kapustą, mięsem, kiełbasą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 41%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 21%, kiełbasa typu śląska 14% [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca], boczek wędzony 7%, Cebula 7%, Pieczarka uprawna świeża 7%, Koper ogrodowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Pomidor 50.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-10-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne] Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler), przyprawy.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 80.00g Gruszka 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Cytryna 1%, Masło ekstra (mleko) 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 15%, musztarda 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza gryczana prażona 100.00g 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% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] Sałata 10.00g Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2025-10-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] 5. Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 6. Szpinak 10.00g 7. Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylija, oregano i tymianek] 8. Pomidor 40.00g 9. Mandarynki 100.00g 10. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 31% [składniki: ziemniaki], Woda wodociągowa 24%, Kalafior 17%, Seler korzeniowy 7%, mleko 2% 7%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Pulpet rybny gotowany (Morszczuk) 120.00g składniki: Morszczuk świeży (ryba) 62%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 4. Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Surówka z kapusty kiszzonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skyr jogurt pitny naturalny 1 szt. 330.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% 4. Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 80.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 5 - Sobota, 2025-10-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Sałata 10.00g Papryka czerwona 40.00g Ogórek zielony świeży 40.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 29%, Marchew 19%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka pszenna) 14%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Cebula 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Masło ekstra (mleko) 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, mleko 2% 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 5.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 30.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 50.00g składniki: Tuńczyk w oleju (ryba) 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Polędwica z piersi kurczaka 40.00g [składniki: Filet z kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, białko drobiowe, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] Pomidor 80.00g Sałata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-10-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasztet drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 40.00g Salatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczycę] Szpinak 10.00g Śliwki 100.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Zrazik wieprzowy gotowany 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, butki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe (jaja) 14%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kasza bulgur (pszenica) 100.00g 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% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 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%)] 	<ol style="list-style-type: none"> Fasolka po bretońsku z kielbasą i mięsem wieprzowym 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 42%, Kielbasa zwyczajna 17%, Wieprzowina łopatka 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cebula 5%, Pieprz czarny CAŁY 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Sól biała 2%, Majeranek suszony 1% Grzanki graham 50.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-10-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 5. Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.] 6. Rukola 10.00g 7. Rzodkiew biała 40.00g 8. Ogórek konserwowy 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] 9. Mandarynki 100.00g 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Masło ekstra (mleko) 3%, czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% 2. Schab gotowany 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Sos szpinakowo- śmietanowy 100.00g składniki: Szpinak 73%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza gryczana prażona 100.00g 5. Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek wiejski naturalny Piątница 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 2. Suszone chipsy z jabłek 1 opakowanie 20.00g [składniki: Jabłko] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] 4. Szyńka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 5. Papryka czerwona 80.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-10-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Pasta z twarogu z rzodkiewką 50.00g składniki: twaróg półtusty 65%, Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] 5. Ser topiony 25.00g 6. Sałata 10.00g 7. Pieczarki marynowane 40.00g [składniki: Pieczarki, woda, cebula, ocet, cukier, marchewka, sól, gorczyca, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy] 8. Pomidor 40.00g 9. Śliwki 100.00g 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa krem z dyni z grzankami 400.00g składniki: #ziemniaki 21% [składniki: ziemniaki], Marchew 15%, grostek ptysiowy s 13%, mleko 2% łaciate 11%, Seler korzeniowy 11%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 6%, Por 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4% 2. Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 5. Brokuł gotowany 200.00g 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] 4. Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 5. Ogórek konserwowy 80.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 9 - Środa, 2025-10-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoðu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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% Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] Salata 10.00g Papryka czerwona 40.00g Ogórek kwaszony 40.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] Jabłko 1 szt. 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Koper ogrodowy 5%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% 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% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, mleko 2% 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% Mizéria 200.00g składniki: Ogórek zielony świeży 79%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 14%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 7% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: mleko 2% łaciate 97%, Budyń winiary bez cukru 3% Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> Makaron penne po włosku na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna (jaja, mąka pszenna) 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% Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2025-10-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetworzenia mąki (kwas askorbinowy)] Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g składniki: ser żółty 40% [składniki: Mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator : chlorek wapnia], Jaja kurze całe (jaja) 20%, Kukurydza konserwowa 20%, majonez delikatny winiary 7%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, musztarda 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Ogórek zielony świeży 80.00g Rukola 10.00g Gruszka 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 9%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini (mąka pszenna) 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gulasz wołowy z warzywami 200.00g składniki: Wołowina. b/k zrazowa 53%, Marchew 13%, Papryka czerwona 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur (pszenica) 100.00g Buraki z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetworzenia mąki (kwas askorbinowy)] Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Sałatka ryżowa z szynką 100.00g składniki: Ryż biały 38%, ogórek konserwowy 19%, Kukurydza konserwowa 19%, Szynka konserwowa drobiowa 19% [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.], majonez delikatny winiary 4%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Pomidor 80.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 11 - Piątek, 2025-10-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoðu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szyńka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, ziola i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 4. Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Rzodkiew biała 80.00g 6. Szpinak 10.00g 7. Śliwki 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 9. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa z makaronem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, makaron świderki 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% 2. Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurcze całe (jaja) 100% 3. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 5. Marchewka gotowana oprószana 200.00g składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> 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%, Seler korzeniowy 2% 2. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, mleko 2% 35%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 5. Serek typu Fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty)] 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cytryna 5.00g

Dzień: 12 - Sobota, 2025-10-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Serek typu Fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] 5. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] 6. Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylija, oregano i tymianek] 7. Papryka czerwona 40.00g 8. Sałata 10.00g 9. Gruszka 1 szt. 150.00g 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, mleko 2% łaciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% 3. Ryż brązowy 100.00g 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% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] 2. Herbatniki bez cukru pakowane jednoporcjowo 50 g 50.00g [składniki: mąka pszenna, tłuszcz] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pyzy ziemniaczane z mięsem i okrasą 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 54%, Skrobia ziemniaczana 27%, Wieprzowina łopatka 8%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Masło ekstra (mleko) 3%, Cebula 2%, bułka tarta 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 2. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cytryna 5.00g

Dzień: 13 - Niedziela, 2025-10-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 4. Paszтет pieczony 50.00g [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka pszenna, woda, drożdże, sól), proszek jajowy (jaja kurze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik pszenny bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka pszenna] 5. Sałata 10.00g 6. Sałotka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczyce] 7. Pomidor 40.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0% 2. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza bulgur (pszenica) 100.00g 4. Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto drożdżowe z kruszonką bez cukru 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 44%, Ksylitol 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Hummus 40.00g składniki: Ciecierzycy 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% 4. Szyńka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 5. Szpinak 10.00g 6. Pomidor 80.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 14 - Poniedziałek, 2025-10-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Kiełbasa typu śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] 4. Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler), przyprawy.] 5. Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Rukola 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Mandarynki 100.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, żurek zakwas 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0% 2. Potrawka z kurczaka z warzywami 200.00g składniki: Kurczak tuszka 64%, Marchew 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały 100.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 200.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych] 2. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa bogracz z kluseczkami 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 39%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, kluski lane iżż 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0% 2. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cytryna 5.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	675	665.5	276.3	536.8	2153.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2822.8	2804.1	1165.2	2240.5	9032.8	96
Białko [g]	10%	110	26.8	31.2	10.7	21.5	90.3	82
Tłuszcz [g]	10%	74	32.8	13.3	7.2	30.3	83.7	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.3	2.4	3.4	15.3	39.5	158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.4	5.3	0.8	6.1	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.6	3.5	0	1.6	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	208.4	22.4	10.8	75.6	317.2	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	73.19	112.81	42.12	47.31	275.45	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	17.37	20.26	11.07	1.99	50.7	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.34	15.55	0	5.97	31.88	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.06
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.36
Sód [mg]	10%	2000	727.73	943.66	160.65	1123.51	2955.55	147
Potas [mg]	10%	4700	685.46	2207.07	270	408.55	3571.09	77
Wapń [mg]	10%	921.43	69	167.1	229.5	31.68	497.28	53
Fosfor [mg]	10%	580	315.63	346.96	164.7	290.43	1117.72	192
Magnez [mg]	10%	305.36	82.1	127.44	22.95	72.22	304.72	101
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.1	4.4	0.13	3.01	11.66	185
Witamina A [μg]	25%	565	133.03	100.66	1.12	2.84	237.67	43
Witamina D [μg]	10%	10	11.6	0.1	0.04	11.16	22.91	229
witamina E [mg]	30%	9	2.15	3.74	0.03	0.9	6.83	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.42	0.05	0.51	1.32	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.38	0.27	0.2	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.73	5.34	0.17	6.88	17.15	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.76	52.42	0.67	1.7	70.57	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.02	2.62	0.44	3.12	7.38	163

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	595.4	851.4	180.5	490	2117.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2492.7	3571.1	762.1	2053.3	8879.3	95
Białko [g]	10%	110	24.3	36.5	8.7	18.1	87.8	79
Tłuszcz [g]	10%	74	26.8	31.3	3.9	20.8	82.9	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.8	16.9	2.1	9.8	44.7	178
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.9	9	0.8	2.8	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.3	2.4	0	1.6	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77.2	101.6	10.8	33.6	223.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	68.22	114.13	27.81	60.99	271.16	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	19.94	16.59	6.18	6.47	49.2	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	8.35	16.71	0.51	6.9	32.47	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.87
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.19
Sód [mg]	10%	2000	1157.84	1792.18	98.01	744.75	3792.79	190
Potas [mg]	10%	4700	1049.02	2357.3	270	609.15	4285.49	91
Wapń [mg]	10%	921.43	306.46	274.32	229.5	84.86	895.15	97
Fosfor [mg]	10%	580	447.55	420.03	164.7	225.32	1257.61	216
Magnez [mg]	10%	305.36	102.16	184.42	22.95	58.79	368.32	120
Żelazo [mg]	10%	6.29	2.92	6.12	0.13	2.67	11.86	189
Witamina A [μg]	25%	565	6.71	123.99	1.12	42.75	174.58	31
Witamina D [μg]	10%	10	10.87	0.35	0.04	5.78	17.05	171
witamina E [mg]	30%	9	1.37	2.98	0.03	2.14	6.52	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.49	0.05	0.36	1.23	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.54	0.27	0.24	1.58	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.17	6.11	0.17	4.58	17.04	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.02	57.42	0.67	25.65	87.78	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	4.97	0.27	2.06	9.48	210

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	767.4	879.7	89.2	447.1	2183.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3207.5	3707.2	375.7	1872.7	9163.2	99
Białko [g]	10%	110	25.4	41.1	5.8	21	93.4	84
Tłuszcz [g]	10%	74	39.3	21.6	2.7	19	82.7	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.9	6.9	1.6	10.2	37.7	151
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	8.1	7.7	0.8	1.1	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.6	3	0	1.7	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.5	81.7	10.8	71.5	249.5	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	83.14	134.77	10.42	51.62	279.97	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	22.18	13.01	7.02	6.15	48.38	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.35	9.52	0	7.41	27.29	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.45
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47.34
Sód [mg]	10%	2000	1129.54	336.34	85.48	772.76	2324.13	116
Potas [mg]	10%	4700	693.67	2052.74	270.09	548.22	3564.74	77
Wapń [mg]	10%	921.43	84.06	151.13	232.14	47.25	514.6	55
Fosfor [mg]	10%	580	303.48	481.6	164.7	280.36	1230.16	211
Magnez [mg]	10%	305.36	91.84	136.44	23.94	80.61	332.85	109
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.81	4.09	0.23	3.18	11.33	181
Witamina A [μg]	25%	565	21.63	73.58	1.12	89.25	185.59	33
Witamina D [μg]	10%	10	11.05	0.08	0.04	10.86	22.03	221
witamina E [mg]	30%	9	1.89	2.4	0.03	2.36	6.7	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.3	0.05	0.25	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.41	0.27	0.24	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.52	8.75	0.17	5.79	21.25	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.98	39.37	0.67	53.55	106.58	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.93	0.23	2.14	5.81	130

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	859.6	667	193	612.1	2331.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3589.7	2804.8	813.7	2561.6	9770	106
Białko [g]	10%	110	37.4	28.9	22.5	25.5	114.5	104
Tłuszcz [g]	10%	74	47	19.1	5.3	29.1	100.6	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	24	4.1	3.8	15.1	47.2	188
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	10.8	8.2	0	1.7	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.5	4.7	0	1.2	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90	98.6	0	38.7	227.4	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	76.37	100.95	13.66	65.48	256.48	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	21.81	18.11	11.58	7.49	58.99	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.71	12.32	0	7.04	29.08	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	24.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.71
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	39.73
Sód [mg]	10%	2000	2058.83	862.52	118.8	588.77	3628.93	181
Potas [mg]	10%	4700	995.38	1817.16	0	436.34	3248.9	69
Wapń [mg]	10%	921.43	355.6	173.74	0	42.14	571.49	63
Fosfor [mg]	10%	580	492.28	363.44	0	187.71	1043.44	180
Magnez [mg]	10%	305.36	131.05	102.81	0	66.09	299.96	99
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.58	4.15	0	2.7	11.44	182
Witamina A [μg]	25%	565	36.92	105.33	0	18.91	161.17	29
Witamina D [μg]	10%	10	11.14	0.35	0	10.8	22.3	223
witamina E [mg]	30%	9	2.18	3.39	0	1.52	7.11	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.4	0	0.24	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.51	0	0.1	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.03	5.6	0	4.11	16.75	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.15	48.89	0	11.35	82.4	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.71	2.39	0.33	1.63	9.07	202

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	637.5	816	279.5	465.7	2198.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2671.9	3425.9	1176.5	1950.7	9225.1	100
Białko [g]	10%	110	29.8	30.4	15.4	26.4	102.1	93
Tłuszcz [g]	10%	74	26.3	25.8	7.7	20.2	80.2	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.7	10.6	4.2	10.1	38.8	156
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4	9.3	1.1	1.1	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.8	2.7	0.7	2.9	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.4	72.8	36.1	77.2	430.6	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	74.84	125.17	38.95	47.92	286.9	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	26.23	21.84	7.24	2.76	58.08	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.32	19.66	3.74	6.97	39.7	117
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.44
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47.95
Sód [mg]	10%	2000	834.83	551.78	506.56	854.71	2747.9	138
Potas [mg]	10%	4700	1027.6	2419.38	510.74	662.06	4619.8	98
Wapń [mg]	10%	921.43	323.56	181.24	246.5	50.41	801.73	87
Fosfor [mg]	10%	580	563.2	558.09	325.35	379.36	1826.02	314
Magnez [mg]	10%	305.36	111.25	131.87	67.59	92.07	402.78	131
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.14	5.46	1.6	3.36	14.57	231
Witamina A [µg]	25%	565	56.36	89.82	2.09	68.2	216.49	38
Witamina D [µg]	10%	10	11.64	2.46	2.76	13.05	29.92	300
witamina E [mg]	30%	9	2.35	3.57	0.43	2.03	8.39	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.65	0.19	0.28	1.48	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	1.04	0.37	0.17	2.39	240
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.07	11.72	3.9	11.93	34.64	302
Witamina C [mg]	55%	67.5	33.81	49.14	1.25	11.34	95.56	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	1.53	1.4	2.37	6.86	152

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	612.5	993.4	129.5	746.6	2482.1	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2561.4	4178.1	546.7	3116.9	10403.2	113
Białko [g]	10%	110	20.4	37.3	6.3	32.7	96.8	89
Tłuszcz [g]	10%	74	30	29.7	2.9	38.9	101.7	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.9	7.5	1.6	12	36.2	145
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.3	13.4	0.8	14.6	29.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.1	4.8	0	6.5	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.7	123.4	10.8	57.2	230.2	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	69.39	150.69	19.35	73.93	313.38	120
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	13.43	19.3	16.02	4.52	53.28	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	8.64	13.26	0	15.26	37.17	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.68
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.95
Sód [mg]	10%	2000	999.94	841.69	88.65	1823.12	3753.41	187
Potas [mg]	10%	4700	539.68	1383.58	270	1240.76	3434.03	72
Wapń [mg]	10%	921.43	54.98	187.09	229.5	149.72	621.31	67
Fosfor [mg]	10%	580	214.2	344.49	164.7	519.23	1242.62	214
Magnez [mg]	10%	305.36	78.61	91.21	22.95	180.88	373.66	123
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.14	4.69	0.13	7.26	15.23	242
Witamina A [μg]	25%	565	17.75	143.57	1.12	5.32	167.78	29
Witamina D [μg]	10%	10	10.8	0.78	0.04	5.77	17.39	174
witamina E [mg]	30%	9	1.75	5.48	0.03	3.83	11.1	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.68	0.05	0.8	1.83	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.55	0.27	0.33	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.61	5.36	0.17	5.59	15.75	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.65	59.84	0.67	3.19	74.37	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.77	2.33	0.24	5.06	9.38	209

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	631.1	1077.5	234.1	461.5	2404.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2640.8	4523.7	984	1929.4	10078	109
Białko [g]	10%	110	28.3	48.3	20.1	18	114.9	104
Tłuszcz [g]	10%	74	29.5	38.6	9	22.6	99.9	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.3	11	0	13.2	38.6	154
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6.6	12.8	0	0.6	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.9	6.1	0	1.3	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.7	29.7	0	64.8	176.2	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	67.29	141.54	18.07	50.14	277.05	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	12.93	19.58	9	4.66	46.19	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	8.94	14.93	0	7.41	31.3	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	38.34
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	40.18
Sód [mg]	10%	2000	1195.49	448.22	0.72	1102.72	2747.16	137
Potas [mg]	10%	4700	734.61	1724.11	0	573.25	3031.98	65
Wapń [mg]	10%	921.43	98.28	212.25	0	38.79	349.33	38
Fosfor [mg]	10%	580	407.71	270.89	0	281.7	960.3	166
Magnez [mg]	10%	305.36	98.97	141.5	0	79.69	320.17	104
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.73	7.59	0	2.77	14.1	224
Witamina A [μg]	25%	565	24.97	77.32	0	89.25	191.55	34
Witamina D [μg]	10%	10	11.2	0.08	0	10.83	22.12	221
witamina E [mg]	30%	9	1.09	5.49	0	2.28	8.87	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.41	0	0.23	1.28	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.39	0	0.22	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.51	3.93	0	7.17	18.62	161
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.98	46.39	0	53.55	114.93	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.32	1.24	0	3.06	6.86	152

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	658	907.8	77.7	572.9	2216.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2747.7	3812.7	330.4	2392.5	9283.4	101
Białko [g]	10%	110	26.6	45	12.4	23	107.1	97
Tłuszcz [g]	10%	74	35.8	29.7	0	31.5	97.1	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	17.9	10.3	0	17	45.3	181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	8.2	12.1	0	3.3	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.9	5	0	2.6	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	92.3	44.5	0	50.4	187.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	61.28	123.57	7.02	52.29	244.16	93
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	11.14	18.8	7.02	3.89	40.86	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	8.12	17.13	0	6.29	31.55	93
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.03
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	38.97
Sód [mg]	10%	2000	1086.09	602.69	54	1122.5	2865.29	143
Potas [mg]	10%	4700	696.63	2162.27	0	362.82	3221.73	69
Wapń [mg]	10%	921.43	147.19	221.18	0	39.69	408.07	44
Fosfor [mg]	10%	580	414.95	390.34	0	232.84	1038.15	179
Magnez [mg]	10%	305.36	84.9	125.04	0	71.34	281.29	92
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.97	4.97	0	2.57	11.52	183
Witamina A [μg]	25%	565	15.61	187.65	0	4.65	207.91	37
Witamina D [μg]	10%	10	11.15	0.18	0	11.01	22.34	224
witamina E [mg]	30%	9	1.9	4.43	0	1.9	8.24	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.42	0	0.21	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.5	0	0.1	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.63	5.02	0	4.15	15.81	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.36	101	0	2.78	113.16	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	1.67	0.15	3.11	7.16	158

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2025-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	707.3	660.7	167.3	637.4	2172.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2966.4	2788.7	706.2	2676.6	9138.1	99
Białko [g]	10%	110	31.8	43.7	7.2	24.9	107.8	99
Tłuszcz [g]	10%	74	26.9	11.5	3.9	24.8	67.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.2	4.6	2.1	11.3	31.3	126
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.9	1.6	0	5.5	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	3	1	0	1.5	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	89.1	64.1	0	53.3	206.7	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	90.38	100.3	26.01	79.87	296.58	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	26.74	17.94	6.85	3.74	55.29	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	12.05	9.9	0.51	2.85	25.33	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.55
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	2000	1151.45	375.29	65.21	1005.95	2597.92	130
Potas [mg]	10%	4700	1216.18	2273.05	0	223.07	3712.31	79
Wapń [mg]	10%	921.43	325.43	180.94	0	11.56	517.94	56
Fosfor [mg]	10%	580	561.11	561.54	0	122.87	1245.54	215
Magnez [mg]	10%	305.36	139.72	134.81	0	19.93	294.46	97
Żelazo [mg]	10%	6.29	5.09	4.39	0	0.41	9.91	158
Witamina A [μg]	25%	565	58.34	57.87	0	3.31	119.54	21
Witamina D [μg]	10%	10	10.9	0.03	0	5.49	16.43	164
witamina E [mg]	30%	9	2.69	1.64	0	0.76	5.1	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.4	0	0.09	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.49	0	0.09	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	9.95	0	5.46	21.76	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	35	29.94	0	1.98	66.94	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	1.04	0.18	2.79	6.49	145

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2025-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	643.6	890.2	129.5	695.3	2358.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2693.6	3746.8	545.2	2914.8	9900.6	106
Białko [g]	10%	110	22	53.6	7.9	25.1	108.8	99
Tłuszcz [g]	10%	74	29.3	24	3.2	28.8	85.4	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.2	5	1.7	17.3	39.3	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.8	6.7	0.9	0.4	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.6	3.2	0.3	1.3	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	252.5	57.8	10.8	38.7	359.8	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	77.73	121.57	18.63	88.3	306.24	118
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	16.48	23.16	12.69	5.31	57.65	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.98	13.49	2.97	8.98	35.43	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.3
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.48
Sód [mg]	10%	2000	722.22	570.01	606.15	955.29	2853.67	143
Potas [mg]	10%	4700	507.94	1463.27	972	514.71	3457.93	74
Wapń [mg]	10%	921.43	205.7	142.22	251.1	45.49	644.53	69
Fosfor [mg]	10%	580	329.6	319.93	216	261.23	1126.76	194
Magnez [mg]	10%	305.36	91.44	88.53	47.25	79.99	307.23	100
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.08	7.26	1.48	3.2	16.03	255
Witamina A [μg]	25%	565	28.64	71.4	38.25	16.25	154.55	28
Witamina D [μg]	10%	10	16.01	0.37	0.04	10.8	27.23	272
witamina E [mg]	30%	9	1.46	3.73	2.4	1.51	9.11	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.24	0.19	0.28	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.44	0.37	0.11	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.08	7.22	2.52	4.99	18.83	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.02	42.84	22.95	9.75	80.56	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2	1.58	1.68	2.65	7.13	159

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2025-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	471.6	853.1	129.5	648.3	2102.6	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	1976.9	3569	546.7	2709.7	8802.5	94
Białko [g]	10%	110	21.8	45.9	6.3	24	98.1	90
Tłuszcz [g]	10%	74	18.4	38.3	2.9	34	93.8	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	10.5	10	1.6	18.1	40.4	162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.7	17	0.8	8.3	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.2	7.4	0	2.9	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	65.1	421.1	10.8	101.5	598.6	200
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	58.9	89.73	19.35	64.92	232.91	89
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	9.91	21.46	16.02	9	56.41	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	8.79	17.44	0	6.76	33	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.9
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	45.49
Sód [mg]	10%	2000	718.33	522.17	88.65	584.54	1913.71	95
Potas [mg]	10%	4700	825.91	2521.07	270	654.57	4271.56	92
Wapń [mg]	10%	921.43	66.13	280.11	229.5	88.04	663.79	72
Fosfor [mg]	10%	580	286.01	694.01	164.7	350.72	1495.44	257
Magnez [mg]	10%	305.36	86.52	149.71	22.95	77.51	336.7	110
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.28	7.75	0.13	2.42	13.6	216
Witamina A [μg]	25%	565	13	103.17	1.12	47.76	165.06	28
Witamina D [μg]	10%	10	10.83	3.17	0.04	5.58	19.63	196
witamina E [mg]	30%	9	1.36	5.83	0.03	3.09	10.32	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.54	0.05	0.23	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	1.06	0.27	0.3	1.84	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.56	11.58	0.17	8.43	26.76	233
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.8	61.9	0.67	28.65	99.03	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.99	1.45	0.24	1.62	4.78	106

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Sobota), 2025-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	749.5	937.7	243.9	575.6	2506.8	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3128.5	3938.9	1028.7	2415.9	10512.1	113
Białko [g]	10%	110	22.4	43.1	7.1	11.8	84.5	76
Tłuszcz [g]	10%	74	41.2	30.1	5	22.2	98.7	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.6	6.3	1.9	12.6	43.6	174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	9.4	12.7	0	3.4	25.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.3	7.7	0.2	0.9	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112.2	140.6	0	77.9	330.8	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	77.61	132.22	44.01	84.6	338.46	130
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	18.07	11.5	12.42	3.54	45.54	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	11.13	17.61	2.97	5.3	37.02	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	12.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.45
Sód [mg]	10%	2000	1769.33	1014.66	596.7	689.33	4070.02	203
Potas [mg]	10%	4700	677.28	1742.76	702	728.11	3850.16	81
Wapń [mg]	10%	921.43	108.99	141.5	21.6	48.07	320.17	34
Fosfor [mg]	10%	580	359.29	699	51.3	221.68	1331.28	230
Magnez [mg]	10%	305.36	100.95	209.11	24.3	63.21	397.58	130
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.19	4.61	1.35	2.44	12.59	200
Witamina A [μg]	25%	565	52.01	58.35	37.12	22.46	169.96	30
Witamina D [μg]	10%	10	11.14	0.64	0	5.7	17.5	174
witamina E [mg]	30%	9	2.95	4.29	2.37	0.99	10.61	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.71	0.14	0.28	1.69	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.51	0.09	0.18	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.79	10.99	2.34	3.91	24.05	209
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.2	35.01	22.27	13.48	101.97	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.91	2.81	1.65	1.91	10.17	225

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Niedziela), 2025-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	734.4	966.1	387.7	508.2	2596.5	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3065.3	4050.7	1630.5	2130.4	10877	117
Białko [g]	10%	110	26.9	43.7	11.5	22.7	105	96
Tłuszcz [g]	10%	74	40.6	36.7	13.4	20.8	111.7	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.6	9.4	8	10.2	50.4	202
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	7.4	17.3	3.9	1.8	30.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.1	5.6	0.6	1.3	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	205.2	102.5	89.7	64.8	462.2	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	70.18	124.7	55.51	61.03	311.44	119
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	17.3	18.78	6.56	5.62	48.27	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.14	19.22	0.91	7.06	37.34	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	38.05
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.29
Sód [mg]	10%	2000	1083.19	510.38	156.22	684.34	2434.14	122
Potas [mg]	10%	4700	665.77	2257.42	344.05	616.06	3883.31	82
Wapń [mg]	10%	921.43	58.77	193.73	263.88	49.16	565.55	61
Fosfor [mg]	10%	580	281.79	507.97	234.42	279.95	1304.13	225
Magnez [mg]	10%	305.36	79.15	125.32	30.03	84.22	318.74	105
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.9	5.31	0.95	3.14	14.31	228
Witamina A [µg]	25%	565	21.6	115.42	1.25	22.57	160.85	28
Witamina D [µg]	10%	10	11.07	1.85	0.34	10.83	24.11	241
witamina E [mg]	30%	9	1.8	5.23	0.44	1.59	9.08	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.89	0.1	0.26	1.63	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.94	0.35	0.18	1.9	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	10.01	0.54	6.81	23.83	207
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.95	72.21	0.75	13.54	99.47	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	1.41	0.43	1.9	6.08	135

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Poniedziałek), 2025-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	681.6	815.5	98.9	668.2	2264.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2848.1	3434.1	415.9	2781.7	9479.9	102
Białko [g]	10%	110	31.5	40.6	6.1	21.9	100.3	92
Tłuszcz [g]	10%	74	35.6	21.4	3.6	44	104.8	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.3	6.1	2.1	14.8	41.4	166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5.9	8.6	1.1	16.6	32.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.8	4	0.1	6	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.4	176.6	14.4	86.2	357.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	62.94	119.81	10.51	48.99	242.26	93
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	16.12	10.82	8.73	7.75	43.43	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	8.56	9.93	0	6.21	24.71	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	40.73
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	40.18
Sód [mg]	10%	2000	1349.48	829.51	68.83	495.48	2743.31	136
Potas [mg]	10%	4700	809.31	1403.42	219.69	726.53	3158.97	67
Wapń [mg]	10%	921.43	69.3	129.65	188.04	68.4	455.42	49
Fosfor [mg]	10%	580	332.2	428.12	133.2	282.31	1175.85	203
Magnez [mg]	10%	305.36	96	87.65	18.99	66.76	269.42	88
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.97	3.85	0.28	3.14	11.25	178
Witamina A [μg]	25%	565	38.77	77.51	0	17.97	134.26	24
Witamina D [μg]	10%	10	11.23	2.06	0.05	5.97	19.33	194
witamina E [mg]	30%	9	1.57	2.34	0.04	4.22	8.18	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.67	0.29	0.04	0.57	1.58	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.49	0.22	0.3	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.95	10.21	0.15	5.88	24.21	210
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.26	20.68	0	10.78	54.73	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.74	2.3	0.19	1.37	6.85	153

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2292.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	9610.4	104
Białko [g]	10%	110	100.8	92
Tłuszcz [g]	10%	74	92.2	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	41	164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	311.3	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	280.89	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	50.87	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	32.38	95
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	34
% energii z węglowodanów	10%	50	-	47
Sód [mg]	10%	2000	2959.14	148
Potas [mg]	10%	4700	3665.14	78
Wapń [mg]	10%	921.43	559.02	60
Fosfor [mg]	10%	580	1242.5	214
Magnez [mg]	10%	305.36	329.13	108
Żelazo [mg]	10%	6.29	12.81	204
Witamina A [μg]	25%	565	174.78	31
Witamina D [μg]	10%	10	21.45	215
witamina E [mg]	30%	9	8.3	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.32	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.39	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.17	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	89.15	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.39	164