

## Plan żywieniowy: Dieta lekko strawna - jadłospis 21.07 - 03.08.2026 r.

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2026-07-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta lekko strawna 2025 (grupa) [właściciel: szpitalbystra]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 3)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 2)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 2)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 3) |
| 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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Wtorek, 2026-07-21**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Pasta jajeczna z koperkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 87%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 7%, <b>majonez</b> 4% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona <b>gorczyca</b> przyprawy, woda, żółtko <b>jaja</b> kurzego], Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Szynka filet złocisty 40.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, <b>zacierka jajeczna</b> 10%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki średnio 21%, Brokuł gotowany 17%, <b>mleko 2%</b> 13%, Marchew 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</li> <li>Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 65%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, <b>bułka tarta</b> 6%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Sól biała 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>mleko 2%</b> 35%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko 2%</b> 10%</li> <li>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 200.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 9%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Herbatniki Be Be pakowane jednoporcjowo 16 g 64.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, oleje roślinne: rzepakowy, kokosowy, tłuszcz palmowy, syrop cukru inwertowanego, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgator lecytyny (z <b>soi</b>), sól, substancje spulchniające, aromat.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy</b> 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 2 - Środa, 2026-07-22**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rogal maślany</b> 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 30.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g</b> 30.00g [składniki: Śmietankowy: <b>ser</b> twarogowy, <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>Pomidor 80.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Brzoskwinia 120.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa marchewkowa z zacierką 400.00g składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, <b>zacierka jajeczna</b> 13%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 8%, <b>mleko 2% łąciate</b> 4%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 20%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, <b>mleko 2%</b> 33%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasola szparagowa 97%, Masło ekstra (<b>mleko</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><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li><b>Biszkopty okrągłe</b> 30.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Makaron świderki z białym serem, masłem i cukrem 200.00g składniki: Ser twarogowy chudy (<b>mleko</b>) 50%, <b>makaron świderki</b> 40%, Cukier 5%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.]</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, 2026-07-23**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 30.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne]</li> <li><b>Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g</b> 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają <b>seler</b>), przyprawy.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Ser mozzarella kulki</b> 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Kiwi 1 szt. 100.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki <b>owsiane</b> 9%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Cytryna 1%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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>Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko</b> 2% 10%</li> <li>Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, cukier, truskawki 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>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%)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Wędlina śniadaniowa drobiowa</b> 50.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).]</li> <li>Miód pszczele jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 4 - Piątek, 2026-07-24**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka filet złocisty 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.]</li> <li>Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g składniki: <b>twaróg półtłusty</b> 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Szpinak 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Arbuz 150.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 9%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 31% [składniki: ziemniaki ], Woda wodociągowa 24%, Kalafior 17%, <b>Seler</b> korzeniowy 7%, <b>mleko 2%</b> 7%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Pulpet rybny gotowany (Morszczuk) 120.00g składniki: Morszczuk świeży (<b>ryba</b>) 62%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 20%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko 2%</b> 10%</li> <li>Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, <b>mleko 2%</b> 33%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Dynia duszona 200.00g składniki: Dynia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Skyr jogurt pitny waniliowy 1 szt.</b> 330.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, cukier, zagęszczony sok z cytryny, naturalny aromat, ekstrakt wanilii, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromatyzatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca]</li> <li><b>Ser mozzarella kulki</b> 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Sobota, 2026-07-25**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki <b>jęczmienne</b> 14%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 5%, Ryż biały 5%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%</li> <li>Filet z indyka gotowany 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 98%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Tymianek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Sól biała 0%</li> <li>Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, <b>mleko 2%</b> 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko 2%</b> 10%</li> <li>Brokuł gotowany 200.00g</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanina owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li><b>drożdżówka z serem</b> 80.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, <b>ser</b> twarogowy (16,8%), cukier, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), <b>mleko</b>, olej roślinny rzepakowy, masło, <b>jaja</b>, skrobia, <b>mleko</b> w proszku, <b>serwatka</b> w proszku (z <b>mleka</b>) , woda, cukier wanilinowy, żółtko <b>jaja</b> kurzego, drożdże, sól, aromaty.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Pasta pomidorowa z twarogu 50.00g składniki: <b>twaróg półtłusty</b> 75%, Koncentrat pomidorowy 30% 25%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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>Pomidor 80.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanina herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Niedziela, 2026-07-26**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 30.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.]</li> <li><b>Ser mozzarella kulki</b> 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Szpinak 10.00g</li> <li>Arbuz 150.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>jęczmienne</b> 10%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny (<b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>) 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Zrazik wieprzowy gotowany 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 19%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 14%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>mleko 2%</b> 35%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko 2%</b> 10%</li> <li>Salata zielona z sosem jogurtowym 200.00g składniki: Salata 70%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 26%, Cukier 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, cukier, truskawki 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>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%)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Leczo z cukinii z ziemniakami 200.00g składniki: Cukinia 31%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Pulpa pomidorowa 16%, #ziemniaki 16% [składniki: ziemniaki ], Marchew 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-07-27**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty</b> 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</li> <li>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Banan 1 szt. 120.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki <b>owsiane</b> 9%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa ziemniaczana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, <b>mleko 2% łaciaste</b> 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 2%, Pietruszka liście 1%</li> <li>Schab gotowany 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Sos szpinakowo- śmietanowy 100.00g składniki: Szpinak 73%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, cukier, jagody 2,1%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Jabłko 1 szt. 150.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g</b> 30.00g [składniki: Śmietankowy: <b>ser twarogowy</b>, <b>białka mleka</b>, <b>odtłuszczone mleko w proszku</b>, naturalny aromat (<b>zawiera mleko</b>), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.]</li> <li>Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe , glukoza, stabilizatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |



**Dzień: 8 - Wtorek, 2026-07-28**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: <b>twaróg półtłusty</b> 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.]</li> <li>Dżem truskawkowy jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Nektarynka 120.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 9%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki ], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Por 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 20%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko</b> 2% 10%</li> <li>Brokuł gotowany 200.00g</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 9 - Środa, 2026-07-29**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Serek homogenizowany naturalny chudy (<b>mleko</b>) 50.00g</li> <li>Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Arbuz 150.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Płatki jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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</b> korzeniowy 5%, Koper ogrodowy 5%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 3%</li> <li>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>Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, <b>mleko 2%</b> 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko 2%</b> 10%</li> <li>kalafior gotowany z olejem 200.00g składniki: Kalafior 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Deser mleczno-ryżowy malinowy 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, wsad malinowy (cukier, maliny (częściowo z przecieru), skrobia modyfikowana, woda, koncentrat soku z czarnej marchwi, substancje zagęszczające: pektyny, aromat, regulator kwasowości: cytryniany sodu, barwnik: karoteny), ryż 6%, cukier, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym, karagen, <b>jaja</b> w proszku, aromat, sól.]</li> <li><b>Biszkopity okrągłe</b> 30.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna (<b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>) 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 13%, Szpinak 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne</b> 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Miód pszczelej jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 10 - Czwartek, 2026-07-30**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 30.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 30.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Pasta brokułowa z twarogiem 50.00g składniki: Brokuł gotowany 50%, <b>twaróg półtłusty</b> 40%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 10%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Sok jabłkowy 100% ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C]</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>jęczmienne</b> 10%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 9%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Gulasz wołowy z warzywami 200.00g składniki: Wołowina. b/k zrazowa 53%, Marchew 13%, Papryka czerwona 13%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko</b> 2% 10%</li> <li>Buraki z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, cukier, truskawki 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li><b>Biszkopty okrągłe</b> 30.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Salatka ryżowa z szynką - dieta 100.00g składniki: Ryż biały 46%, Kukurydza konserwowa 23%, Szynka konserwowa drobiowa 23% [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.], Jogurt naturalny 2,8% (<b>mleko</b>) 5%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Wędlina śniadaniowa drobiowa</b> 40.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 11 - Piątek, 2026-07-31**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Rogal maślany</b> 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Miód pszczeni jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: <b>twaróg półtłusty</b> 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Szpinak 10.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, <b>zacierka jajeczna</b> 10%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa jarzynowa z makaronem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, <b>makaron świderki</b> 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%</li> <li>Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>mleko 2%</b> 10%</li> <li>Marchewka gotowana oprószana 200.00g składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>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>Risotto z kurczakiem i warzywami - dieta 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 23%, Cukinia 17%, Pietruszka korzeń 17%, Ryż biały 13%, Pietruszka korzeń 11%, Marchew 10%, <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li> <li>Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>mleko 2%</b> 35%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne</b> 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Dżem truskawkowy jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 12 - Sobota, 2026-08-01**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy</b> 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna]</li> <li>Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Brzoskwinia 120.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki <b>owsiane</b> 9%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa szpinakowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 32%, Szpinak mrożony 22%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 18%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</li> <li>Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>mleko 2%</b> 35%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały 100.00g</li> <li>Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</li> <li>Herbatniki Be Be pakowane jednoporcjowo 16 g 64.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, oleje roślinne: rzepakowy, kokosowy, tłuszcz palmowy, syrop cukru inwertowanego, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgator lecytyny (<b>z soi</b>), sól, substancji spulchniające, aromat.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Knedle z truskawkami 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Truskawki 29%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Skrobia ziemniaczana 1%, <b>bułka tarta</b> 1%</li> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, cukier, truskawki 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g</b> 30.00g [składniki: Śmietankowy: <b>ser twarogowy</b>, <b>białka mleka</b>, <b>odtłuszczone mleko w proszku</b>, naturalny aromat (<b>zawiera mleko</b>), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol> |

**Dzień: 13 - Niedziela, 2026-08-02**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 50.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Weka pszenna</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Ser mozzarella kulki</b> 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Arbuz 150.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 9%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler</b> korzeniowy 10%, <b>mleko 2% tłaciate</b> 5%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, <b>mleko 2%</b> 33%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Ciasto uciране z truskawkami 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 66%, Truskawki 16%, Cukier 8%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 4%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 4%, <b>proszek do pieczenia</b> s 2%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu</b> <b>jednoporcyjne</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Dżem truskawkowy jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>Szynka drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.]</li> <li>Szpinak 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> |

**Dzień: 14 - Poniedziałek, 2026-08-03**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | podwieczorek                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni</b> 100.00g [składniki: Skład: mąka <b>pszenna</b> chlebowa, mąka <b>żytnia</b> razowa, zakwas <b>żytni</b>, woda, sól.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 20.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne]</li> <li><b>Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g</b> 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają <b>seler</b>), przyprawy.]</li> <li><b>Ser mozzarella kulki</b> 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Banan 1 szt. 120.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki <b>owsiane</b> 9%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa solferino z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 11%, Porcja rosołowa z kurczaka 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Cebula 6%, Por 6%, <b>Seler</b> korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 300.00g składniki: <b>mleko</b> 2% 46%, Ryż biały 24%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 15%, Jogurt naturalny typ grecki S (<b>mleko</b>) 6%, Jabłko 6%, Cukier 2%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Cynamon mielony 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt.</b> 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Brzoskwinia 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Gulasz z indyka z kluseczkami 200.00g składniki: <b>kluski lane iżż</b> 22%, Pulpa pomidorowa 22%, Mięso gulaszowe z indyka 22%, Marchew 15%, Cukinia 15%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Bułka kajzerka 1 szt.</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe</b> 10.00g [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>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> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-07-21

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 814.9              | 638.9   | 328.3        | 456.3   | 2238.6          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3423.2             | 2697    | 1384.1       | 1916.8  | 9421.3          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 33                 | 33.2    | 9.6          | 20.6    | 96.5            | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 29.4               | 8.8     | 9            | 17      | 64.4            | 104                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 14.6               | 3.6     | 4.4          | 9.7     | 32.4            | 130                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 4.6                | 1.6     | 0.8          | 0.4     | 7.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 1.8                | 1.3     | 0            | 0.6     | 3.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 248.9              | 29      | 10.8         | 64.8    | 353.6           | 119                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 108.09             | 114.16  | 52.14        | 56.12   | 330.53          | 107                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 34.22              | 26.72   | 19.49        | 9.22    | 89.66           | 146                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 7.13               | 15.22   | 0            | 2.29    | 24.65           | 99                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 16.7               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 25.87              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 57.43              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 837.44             | 958.46  | 273.97       | 762.97  | 2832.86         | 142                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1063.07            | 2141.84 | 270          | 460.84  | 3935.76         | 85                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 354.51             | 179.46  | 229.5        | 23.31   | 786.78          | 84                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 492.4              | 347.48  | 164.7        | 155.7   | 1160.29         | 200                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 79.73              | 124.83  | 22.95        | 35.23   | 262.75          | 87                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 3.38               | 4.21    | 0.13         | 1.3     | 9.04            | 145                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 28.25              | 85.21   | 1.12         | 16.65   | 131.24          | 23                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.73              | 0.12    | 0.04         | 10.83   | 22.73           | 226                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.09               | 2.22    | 0.03         | 0.92    | 5.27            | 58                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.32               | 0.41    | 0.05         | 0.14    | 0.93            | 94                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.82               | 0.39    | 0.27         | 0.14    | 1.64            | 165                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.39               | 5.15    | 0.17         | 4.1     | 13.83           | 121                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 16.95              | 51.12   | 0.67         | 9.99    | 78.74           | 117                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.32               | 2.66    | 0.76         | 2.11    | 7.08            | 157                |



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-07-22

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 889.8              | 796.5   | 184.8        | 687.4   | 2558.7          | 115                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3738.2             | 3355.6  | 779.8        | 2895.8  | 10769.5         | 115                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 25.1               | 38.7    | 7.9          | 36.5    | 108.3           | 113                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 33                 | 16.2    | 4.5          | 19.1    | 73.1            | 117                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 18.8               | 7.1     | 1.9          | 11      | 39              | 156                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 1.7                | 4.5     | 0.8          | 2.2     | 9.4             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 0.6                | 2       | 0            | 0.5     | 3.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 58.1               | 54.3    | 10.8         | 43.4    | 166.7           | 55                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 125.2              | 133.13  | 28.08        | 94.2    | 380.62          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 41.38              | 25.59   | 15.39        | 20.5    | 102.87          | 167                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 4.5                | 18.76   | 0.35         | 4       | 27.63           | 110                |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 17.32              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 24.82              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 57.86              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1230.88            | 668.72  | 126.09       | 626.62  | 2652.32         | 132                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 850.63             | 2103.59 | 270          | 285.16  | 3509.39         | 75                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 323.1              | 257.69  | 229.5        | 103.14  | 913.43          | 99                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 316.35             | 348.76  | 164.7        | 272.52  | 1102.33         | 190                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 56.74              | 135.19  | 22.95        | 25.87   | 240.76          | 79                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 1.9                | 5.64    | 0.13         | 1.02    | 8.71            | 140                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 21.1               | 105.64  | 1.12         | 10.5    | 138.37          | 25                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 10.84              | 0.21    | 0.04         | 5.5     | 16.6            | 165                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.84               | 2.75    | 0.03         | 0.81    | 5.44            | 61                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.2                | 0.44    | 0.05         | 0.12    | 0.83            | 85                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.5                | 0.49    | 0.27         | 0.47    | 1.74            | 175                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.56               | 5       | 0.17         | 1.33    | 9.08            | 80                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 12.66              | 51.79   | 0.67         | 6.29    | 71.43           | 106                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.41               | 1.85    | 0.35         | 1.74    | 6.63            | 147                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-07-23

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 1001.3             | 710.3   | 130.1        | 512.1   | 2354            | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 4193.7             | 2991.4  | 550.2        | 2154.1  | 9889.5          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 36.5               | 36      | 5.5          | 17.2    | 95.3            | 101                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 47                 | 15.5    | 2.2          | 16.6    | 81.6            | 132                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 22.4               | 7.3     | 1.2          | 9.7     | 40.7            | 164                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 10.8               | 5.1     | 0.6          | 0.1     | 16.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 3.4                | 1.8     | 0.1          | 0.8     | 6.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 105.1              | 84.4    | 8.1          | 38.7    | 236.3           | 79                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 110.9              | 114.53  | 22.05        | 75      | 322.49          | 104                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 32.4               | 21.24   | 17.77        | 6.74    | 78.16           | 128                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 6.19               | 16.08   | 0.4          | 3.51    | 26.19           | 105                |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 16.34              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 26.82              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 56.84              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1276.5             | 336.46  | 67.05        | 796.39  | 2476.41         | 124                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1103.81            | 3276.97 | 241.65       | 358.86  | 4981.3          | 106                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 386.82             | 188.22  | 180.9        | 35.15   | 791.1           | 84                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 506.01             | 626.18  | 130.95       | 111.61  | 1374.76         | 237                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 109.31             | 185.68  | 20.25        | 37.28   | 352.52          | 116                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 3.58               | 6.04    | 0.27         | 2       | 11.9            | 191                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 61.97              | 126.01  | 11.13        | 16.91   | 216.03          | 38                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.15              | 0.08    | 0.01         | 10.8    | 22.05           | 221                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.82               | 2.45    | 0.07         | 1.11    | 5.46            | 60                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.36               | 0.53    | 0.05         | 0.2     | 1.15            | 115                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.57    | 0.23         | 0.1     | 1.54            | 155                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.26               | 11.95   | 0.19         | 2.2     | 18.62           | 162                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 37.18              | 70.82   | 6.68         | 10.14   | 124.84          | 185                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.54               | 0.93    | 0.18         | 2.21    | 6.19            | 138                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-07-24

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 756.8              | 664.4  | 230.1        | 561.8   | 2213.2          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3183.5             | 2796   | 972.6        | 2352.8  | 9305            | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 33.5               | 29.3   | 19.3         | 25.9    | 108.2           | 113                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 24.6               | 16.9   | 4.4          | 26.9    | 73              | 118                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 13.8               | 4      | 3.2          | 15.1    | 36.2            | 145                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 2.6                | 6.9    | 0            | 0.9     | 10.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 1.5                | 4      | 0            | 1.1     | 6.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 84.8               | 98.6   | 0            | 71.5    | 255             | 85                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 102.58             | 105.18 | 28.21        | 54.86   | 290.85          | 94                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 30.71              | 19.94  | 26.73        | 7.96    | 85.35           | 138                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 4.59               | 13.18  | 0            | 2.29    | 20.07           | 80                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -               | 21.87              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -               | 28.23              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -               | 49.91              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 850.86             | 609.47 | 95.04        | 1009.01 | 2564.38         | 128                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1118.03            | 1935   | 0            | 435.81  | 3488.86         | 74                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 357.01             | 230.12 | 0            | 31.77   | 618.91          | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 446.61             | 403.5  | 0            | 154.36  | 1004.49         | 174                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 86.43              | 112.42 | 0            | 36.15   | 235.01          | 77                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 2.86               | 4.71   | 0            | 1.71    | 9.29            | 150                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 36.63              | 112.24 | 0            | 16.65   | 165.53          | 29                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 10.94              | 0.35   | 0            | 10.86   | 22.16           | 222                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.57               | 4.14   | 0            | 1       | 6.72            | 74                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.39               | 0.43   | 0            | 0.15    | 0.98            | 99                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.62   | 0            | 0.16    | 1.41            | 141                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.2                | 6.12   | 0            | 2.72    | 14.05           | 122                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 21.98              | 45.64  | 0            | 9.99    | 77.61           | 116                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.36               | 1.69   | 0.26         | 2.8     | 6.41            | 142                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-07-25

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 932.7              | 739.4  | 272.1        | 479     | 2423.4          | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3919.2             | 3114.1 | 1149.1       | 2011.4  | 10194           | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 41.7               | 60.3   | 12.6         | 21.9    | 136.6           | 143                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 32.4               | 16.2   | 6            | 17.9    | 72.6            | 117                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 16.8               | 5.3    | 2.6          | 10.4    | 35.1            | 140                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 5.3                | 5.3    | 0.8          | 0.3     | 11.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 2.1                | 3.3    | 0            | 1       | 6.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 262.9              | 138.7  | 10.8         | 57.7    | 470.3           | 157                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 122.78             | 96.33  | 41.84        | 59.27   | 320.23          | 104                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 31.5               | 26.73  | 13.23        | 9.09    | 80.57           | 131                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 8.62               | 16.73  | 0            | 3.82    | 29.18           | 117                |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -      | -            | -       | -               | 21.86              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -               | 26.2               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -               | 51.94              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1265.4             | 473.46 | 210.33       | 688.77  | 2637.96         | 132                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1482.97            | 3519.5 | 270          | 600.42  | 5872.9          | 126                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 602.43             | 264.78 | 229.5        | 42.71   | 1139.43         | 123                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 775.45             | 866.18 | 164.7        | 197.66  | 2004            | 345                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 133.23             | 211.5  | 22.95        | 54.83   | 422.52          | 139                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 4.51               | 7.78   | 0.13         | 2.2     | 14.63           | 235                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 75.17              | 242.21 | 1.12         | 20.2    | 338.73          | 60                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.69              | 1.61   | 0.04         | 10.8    | 24.14           | 241                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2                  | 4.62   | 0.03         | 1.38    | 8.05            | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.38               | 0.62   | 0.05         | 0.24    | 1.3             | 131                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.15               | 0.91   | 0.27         | 0.16    | 2.51            | 253                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.67               | 18.45  | 0.17         | 6.44    | 30.75           | 267                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 17.33              | 140.55 | 0.67         | 12.12   | 170.68          | 253                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.51               | 1.31   | 0.58         | 1.91    | 6.59            | 146                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-07-26

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 873.5              | 831.6   | 130.1        | 472     | 2307.3          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3667.2             | 3496.3  | 550.2        | 1992.2  | 9705.9          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 37.4               | 33.1    | 5.5          | 18.3    | 94.4            | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 33.9               | 25.8    | 2.2          | 9.7     | 71.8            | 117                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 18.2               | 9.4     | 1.2          | 5       | 34              | 136                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 4.3                | 10.6    | 0.6          | 0.2     | 15.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 1.8                | 3.1     | 0.1          | 0.6     | 5.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 86.4               | 131.4   | 8.1          | 41.2    | 267.2           | 90                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 107.51             | 122.2   | 22.05        | 79.5    | 331.27          | 108                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 30.61              | 24.68   | 17.77        | 9.92    | 82.99           | 135                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 5.72               | 11.37   | 0.4          | 3.59    | 21.09           | 85                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 16.42              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 24.35              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 59.23              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1262.47            | 815.86  | 67.05        | 544.25  | 2689.64         | 134                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1114.51            | 2027.31 | 241.65       | 520.8   | 3904.27         | 83                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 347.31             | 247.79  | 180.9        | 34.66   | 810.66          | 87                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 489.23             | 489.03  | 130.95       | 171.26  | 1280.49         | 221                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 94.45              | 130.16  | 20.25        | 48.21   | 293.07          | 97                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 3.46               | 5.72    | 0.27         | 1.46    | 10.92           | 176                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 34.03              | 103.35  | 11.13        | 9.91    | 158.44          | 28                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.12              | 0.81    | 0.01         | 5.4     | 17.34           | 173                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.58               | 2.65    | 0.07         | 0.57    | 4.89            | 54                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.69               | 0.75    | 0.05         | 0.17    | 1.67            | 167                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.59               | 0.73    | 0.23         | 0.13    | 1.7             | 171                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.45               | 6.83    | 0.19         | 5.86    | 18.34           | 159                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 20.42              | 35.71   | 6.68         | 5.94    | 68.76           | 102                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.5                | 2.26    | 0.18         | 1.51    | 6.72            | 149                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-07-27

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 820.1              | 821.3   | 151.6        | 559.8   | 2352.9          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3447.6             | 3444.9  | 639.4        | 2340.6  | 9872.7          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 34                 | 41.7    | 5.5          | 17.6    | 98.9            | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 27.9               | 30.8    | 2.5          | 29.6    | 90.9            | 147                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 14.9               | 7.1     | 1.2          | 15.8    | 39.2            | 157                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 2.8                | 11.3    | 0.6          | 4.3     | 19.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 1.4                | 6.2     | 0.2          | 1.4     | 9.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 64.4               | 41.1    | 9.4          | 61.6    | 176.6           | 59                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 111.11             | 101.19  | 28.21        | 57.38   | 297.91          | 97                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 41.51              | 24.24   | 20.38        | 7.42    | 93.56           | 151                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 5.82               | 14.17   | 3.24         | 3.51    | 26.74           | 107                |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 16.04              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 31.84              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 52.13              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1063.36            | 356.29  | 67.5         | 1233.67 | 2720.83         | 136                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1193.26            | 2680.92 | 410.4        | 491.89  | 4776.48         | 101                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 374.94             | 211.63  | 186.3        | 31.86   | 804.74          | 86                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 483.7              | 305.94  | 141.75       | 192.15  | 1123.55         | 193                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 122.65             | 162.18  | 22.95        | 42.88   | 350.67          | 115                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 2.92               | 7.67    | 0.67         | 2.06    | 13.34           | 214                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 26.79              | 105.05  | 13.5         | 16.65   | 162             | 29                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 10.88              | 0.02    | 0.02         | 11.04   | 21.97           | 219                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.64               | 5.36    | 0.84         | 1.2     | 9.05            | 100                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.35               | 0.42    | 0.09         | 0.44    | 1.31            | 132                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.75               | 0.42    | 0.26         | 0.19    | 1.63            | 164                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.43               | 6.16    | 0.4          | 4.11    | 13.12           | 115                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 16.07              | 63.03   | 8.1          | 9.99    | 97.2            | 144                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.95               | 0.98    | 0.18         | 3.42    | 6.8             | 152                |

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-07-28

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 791.5              | 709.9   | 213.5        | 503.3   | 2218.4          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3329.2             | 2991.3  | 900.5        | 2109.4  | 9330.7          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 32                 | 36.6    | 22.6         | 20.7    | 112.1           | 119                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 26                 | 14.6    | 5.6          | 22.3    | 68.8            | 111                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 14.3               | 4.1     | 3.4          | 11.4    | 33.2            | 133                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 1.8                | 5.1     | 1.8          | 2.7     | 11.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 1                  | 2.9     | 0.1          | 1.7     | 5.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 58.6               | 42.7    | 20.2         | 226.9   | 348.6           | 117                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 109.4              | 115.53  | 17.95        | 56.39   | 299.28          | 98                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 39.04              | 20.09   | 17.41        | 6.29    | 82.84           | 134                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 4.48               | 15.33   | 0            | 3.51    | 23.32           | 93                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 23.96              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 28.05              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 47.99              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1080.47            | 473.59  | 54           | 767.18  | 2375.24         | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 938.84             | 2210.81 | 137.7        | 527.52  | 3814.89         | 81                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 347.23             | 243.54  | 114.75       | 59.13   | 764.66          | 81                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 336.79             | 387.36  | 275.4        | 272.89  | 1272.45         | 219                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 73.31              | 127.41  | 10.8         | 52.35   | 263.89          | 87                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 2.44               | 5.12    | 0.27         | 3.19    | 11.03           | 176                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 33.17              | 186.08  | 0            | 16.65   | 235.91          | 42                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 10.85              | 0.17    | 0.1          | 11.61   | 22.74           | 228                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.63               | 4.74    | 0.07         | 1.44    | 8.89            | 99                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.26               | 0.42    | 0.02         | 0.25    | 0.96            | 95                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.52               | 0.54    | 0.51         | 0.4     | 1.99            | 199                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.02               | 4.9     | 0.2          | 3.22    | 10.36           | 91                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 19.9               | 100.06  | 0            | 9.99    | 129.95          | 192                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3                  | 1.31    | 0.15         | 2.13    | 5.93            | 132                |

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-07-29

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 755.4              | 703.1   | 290.1        | 661.7   | 2410.6          | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3180.4             | 2964.7  | 1224         | 2790.6  | 10159.8         | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 33.7               | 45.5    | 5.5          | 24      | 108.9           | 115                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 23                 | 13.3    | 7.2          | 16.1    | 59.9            | 97                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 12.7               | 3.7     | 3.4          | 7.6     | 27.6            | 111                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 1.9                | 3.1     | 0            | 3.4     | 8.4             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 0.8                | 2.2     | 0            | 1.6     | 4.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 83.5               | 57.1    | 0            | 59.7    | 200.4           | 67                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 104.46             | 107.21  | 50.76        | 106.83  | 369.27          | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 20.16              | 23.02   | 27.27        | 5.68    | 76.13           | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 2.7                | 14.12   | 0.35         | 3.59    | 20.77           | 83                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 16.51              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 22.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 61.2               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 871.25             | 446.79  | 127.44       | 552.86  | 1998.36         | 100                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 966.95             | 2581.92 | 0            | 342.97  | 3891.85         | 83                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 312.77             | 146.49  | 0            | 59.93   | 519.21          | 56                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 369.49             | 569.65  | 0            | 185.82  | 1124.98         | 194                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 66.07              | 148.72  | 0            | 47.76   | 262.56          | 87                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 1.8                | 5.41    | 0            | 1.68    | 8.91            | 143                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 29.85              | 158.79  | 0            | 15.4    | 204.04          | 36                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 10.88              | 0.01    | 0            | 5.43    | 16.32           | 163                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.15               | 2.54    | 0            | 1.36    | 5.06            | 56                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.56    | 0            | 0.14    | 1.01            | 102                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.54               | 0.59    | 0            | 0.17    | 1.31            | 132                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.57               | 10.91   | 0            | 6.43    | 21.92           | 191                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 17.91              | 90.49   | 0            | 9.24    | 117.65          | 175                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.42               | 1.24    | 0.35         | 1.53    | 4.99            | 111                |



## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-07-30

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 835.9              | 755.8   | 185.5        | 643.2   | 2420.5          | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3513.6             | 3176    | 783.4        | 2706.7  | 10179.8         | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 29.7               | 47.3    | 7.1          | 21.7    | 106             | 112                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 28.9               | 23.2    | 3.9          | 19.5    | 75.5            | 121                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 15                 | 5.3     | 1.5          | 10.5    | 32.4            | 129                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 4.4                | 6.7     | 0.6          | 0.8     | 12.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 1.9                | 3.3     | 0.1          | 1.2     | 6.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 221.8              | 55.8    | 8.1          | 38.7    | 324.5           | 109                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 117.03             | 96.41   | 30.77        | 97.59   | 341.81          | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 40.42              | 28.09   | 17.14        | 7.53    | 93.2            | 152                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 5.83               | 14.1    | 0.75         | 4.91    | 25.61           | 102                |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 17.08              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 26.27              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 56.65              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 872.78             | 480.55  | 104.49       | 1016.22 | 2474.04         | 124                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 901.48             | 2258.69 | 241.65       | 427.66  | 3829.49         | 81                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 360.79             | 148.7   | 180.9        | 38.23   | 728.63          | 78                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 486.41             | 418.75  | 130.95       | 169.78  | 1205.91         | 208                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 87.82              | 125.79  | 20.25        | 41.05   | 274.92          | 90                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 3.64               | 8.23    | 0.27         | 2.14    | 14.29           | 230                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 42.23              | 86.25   | 11.13        | 16.38   | 156.01          | 27                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.67              | 0.37    | 0.01         | 10.85   | 22.91           | 230                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.76               | 3.8     | 0.07         | 1.35    | 7               | 78                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.27               | 0.37    | 0.05         | 0.19    | 0.89            | 89                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.74               | 0.5     | 0.23         | 0.11    | 1.59            | 160                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.51               | 9.37    | 0.19         | 2.4     | 14.48           | 126                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 25.33              | 51.75   | 6.68         | 9.83    | 93.6            | 140                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.42               | 1.33    | 0.29         | 2.82    | 6.18            | 137                |

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2026-07-31

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 900.9              | 867.5   | 129.5        | 486.6   | 2384.6          | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3789.7             | 3630.2  | 546.7        | 2047    | 10013.8         | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 28.6               | 45.9    | 6.3          | 18.4    | 99.3            | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 29.3               | 38.3    | 2.9          | 14.6    | 85.3            | 138                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 16.2               | 10      | 1.6          | 6.8     | 34.8            | 139                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 1.5                | 17      | 0.8          | 2.6     | 22.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 0.3                | 7.4     | 0            | 1.6     | 9.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 58.4               | 421.1   | 10.8         | 49      | 539.4           | 179                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 133.25             | 93.33   | 19.35        | 72.87   | 318.81          | 103                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 41.31              | 25.06   | 16.02        | 19.64   | 102.05          | 166                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 5.38               | 17.44   | 0            | 5.46    | 28.29           | 114                |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 17.17              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 29.24              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 53.6               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 820.79             | 522.17  | 88.65        | 386.29  | 1817.91         | 90                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 806.38             | 2521.07 | 270          | 645.68  | 4243.13         | 91                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 335.19             | 280.11  | 229.5        | 72.82   | 917.62          | 99                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 251.36             | 694.01  | 164.7        | 247.55  | 1357.63         | 234                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 49.21              | 149.71  | 22.95        | 54.94   | 276.83          | 91                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 1.79               | 7.75    | 0.13         | 1.83    | 11.51           | 185                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 35.54              | 103.17  | 1.12         | 24.76   | 164.6           | 28                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 10.84              | 3.17    | 0.04         | 5.46    | 19.53           | 195                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.47               | 5.83    | 0.03         | 1.84    | 9.17            | 102                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.54    | 0.05         | 0.17    | 0.95            | 97                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.48               | 1.06    | 0.27         | 0.18    | 2.01            | 202                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.25               | 11.58   | 0.17         | 6.67    | 19.69           | 172                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 21.32              | 61.9    | 0.67         | 14.85   | 98.76           | 147                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.27               | 1.45    | 0.24         | 1.07    | 4.54            | 101                |

## Wartość odżywcza na dzień: 12 (Sobota), 2026-08-01

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 759.7              | 926.9   | 295.9        | 478.5   | 2461.1          | 111                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3191.6             | 3903.6  | 1247.6       | 2007.3  | 10350.2         | 111                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 30.5               | 44.3    | 5.9          | 13.6    | 94.5            | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 27.1               | 23.2    | 6.8          | 20.1    | 77.3            | 124                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 14.1               | 8.5     | 2.9          | 9.8     | 35.5            | 143                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 4.6                | 7.4     | 0            | 2.9     | 15.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 2.2                | 3.6     | 0.2          | 1.5     | 7.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 81                 | 134.6   | 0            | 37.4    | 253             | 84                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 101.68             | 141.91  | 54.03        | 61.9    | 359.53          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 28.83              | 23.77   | 20.84        | 18.91   | 92.36           | 151                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 6.89               | 13.49   | 2.97         | 2.43    | 25.79           | 104                |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 13.68              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 28.37              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 57.95              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 816.31             | 509.24  | 710.02       | 768.81  | 2804.4          | 140                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1128.82            | 2051.65 | 702          | 612.9   | 4495.38         | 96                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 356.94             | 295.47  | 21.6         | 201.25  | 875.27          | 94                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 519.43             | 566.09  | 51.3         | 186.04  | 1322.87         | 229                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 109.24             | 156.54  | 24.3         | 38.44   | 328.52          | 108                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 3.96               | 5.78    | 1.35         | 1.11    | 12.22           | 197                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 21.12              | 117.97  | 37.12        | 40.93   | 217.16          | 39                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.07              | 0.72    | 0            | 5.46    | 17.26           | 173                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.54               | 3.39    | 2.37         | 1.37    | 9.69            | 107                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.65               | 0.47    | 0.14         | 0.13    | 1.4             | 140                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.63               | 0.8     | 0.09         | 0.31    | 1.85            | 185                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.45               | 7.73    | 2.34         | 1.36    | 16.9            | 146                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 12.67              | 70.78   | 22.27        | 24.55   | 130.29          | 193                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.26               | 1.41    | 1.97         | 2.13    | 7.01            | 155                |

## Wartość odżywcza na dzień: 13 (Niedziela), 2026-08-02

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 803.9              | 964.1   | 352          | 488.1   | 2608.2          | 117                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 3377               | 4049.3  | 1486.7       | 2049    | 10962.2         | 117                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 36.7               | 34.7    | 12.4         | 15      | 98.9            | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 30.5               | 31.5    | 6.8          | 18.9    | 87.9            | 142                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 17.6               | 10.6    | 3.9          | 10.5    | 42.7            | 171                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 2                  | 14.3    | 1.9          | 0.1     | 18.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 0.9                | 3.6     | 0.6          | 0.9     | 6.1             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 84.4               | 81.8    | 33.2         | 38.7    | 238.1           | 79                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 97.1               | 144.15  | 60.94        | 66.08   | 368.28          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 30.31              | 22.33   | 14.03        | 15.14   | 81.83           | 133                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 3.31               | 17.62   | 1.62         | 3.57    | 26.13           | 104                |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 14.79              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 29.06              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 56.16              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1037.51            | 503.53  | 308.39       | 883.19  | 2732.64         | 136                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1010.9             | 2387.75 | 360.51       | 357.6   | 4116.79         | 89                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 330.12             | 197.36  | 246.35       | 40.23   | 814.08          | 86                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 401.76             | 575.99  | 215.89       | 108.73  | 1302.39         | 224                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 71.8               | 146.41  | 30.8         | 40.11   | 289.14          | 94                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 2.04               | 6.16    | 0.97         | 1.99    | 11.17           | 180                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 29.94              | 115.2   | 17.6         | 20.76   | 183.51          | 32                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 10.88              | 0.72    | 0.13         | 10.8    | 22.53           | 225                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.18               | 3.91    | 0.32         | 1.21    | 6.63            | 73                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.34               | 0.96    | 0.11         | 0.2     | 1.63            | 164                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.57               | 0.65    | 0.33         | 0.1     | 1.67            | 167                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.76               | 8.8     | 0.73         | 2.19    | 16.5            | 143                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 17.96              | 69.12   | 5.54         | 12.45   | 105.09          | 155                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.88               | 1.39    | 0.85         | 2.45    | 6.83            | 152                |

## Wartość odżywcza na dzień: 14 (Poniedziałek), 2026-08-03

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 1033.2             | 748.4   | 103.3        | 419.7   | 2304.7          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 4328.9             | 3159.6  | 435.1        | 1768.1  | 9691.8          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 38.4               | 26      | 6.2          | 16.5    | 87.3            | 91                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 48                 | 12.3    | 2.7          | 10.8    | 74              | 120                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 23.2               | 5.1     | 1.6          | 5.6     | 35.6            | 143                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 10                 | 0.6     | 0.8          | 0.9     | 12.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 2.4                | 0.9     | 0.1          | 0.8     | 4.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 105.1              | 4       | 10.8         | 45.2    | 165.3           | 55                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 114.17             | 138.97  | 13.72        | 65.99   | 332.86          | 107                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 45.75              | 36.19   | 9.13         | 9.47    | 100.56          | 163                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 4.69               | 11.44   | 0.85         | 4.15    | 21.16           | 85                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -       | -            | -       | -               | 17.21              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -               | 26.07              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -               | 56.73              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1342.9             | 1747.29 | 86.4         | 327.48  | 3504.09         | 174                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1180.39            | 1535.88 | 360          | 364.46  | 3440.74         | 74                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 364.14             | 104.9   | 233.55       | 35.93   | 738.53          | 79                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 437.17             | 276.13  | 175.5        | 90.14   | 978.95          | 169                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 116.62             | 98.71   | 26.55        | 26.61   | 268.51          | 88                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 3                  | 3.68    | 0.4          | 1.5     | 8.59            | 138                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 25.82              | 54.64   | 2.13         | 13.51   | 96.11           | 17                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.1               | 0.01    | 0.04         | 5.57    | 16.73           | 167                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.5                | 2       | 0.36         | 0.92    | 4.8             | 53                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.31    | 0.06         | 0.11    | 0.79            | 80                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.64               | 0.25    | 0.29         | 0.11    | 1.31            | 131                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 3.54               | 4.94    | 0.59         | 1.17    | 10.25           | 89                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 15.49              | 33.69   | 1.28         | 8.1     | 58.57           | 87                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.73               | 4.85    | 0.24         | 0.9     | 8.76            | 195                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2218              | 2375.4             | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9280              | 9989               | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 95                | 103.2              | 109                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 62                | 75.4               | 122                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 25          | 35.6               | 143                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 6.386             | 13.7               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.59              | 6.2                | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 285.4              | 95                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 307.5             | 333.12             | 108                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 61.5        | 88.72              | 144                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 25                | 24.76              | 99                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 27                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | 55                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2591.51            | 129                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 4164.37            | 89                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 933.33            | 801.65             | 86                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1258.22            | 217                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 305.83            | 294.41             | 97                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.22              | 11.11              | 179                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 183.4              | 32                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 20.36              | 203                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 6.86               | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 1.13               | 114                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.71               | 171                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 16.28              | 142                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 101.65             | 151                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.47               | 144                |