

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada czerwca 2025 r. dieta podstawowa

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-06-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEŃ STYCZEŃ 2025 R. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 6)<br>3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 11)<br>4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 8)<br>5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 3)<br>6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 16)<br>7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 14)<br>8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 13) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2436.46 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Niedziela, 2025-06-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g<br>2. Masło extra 82% mu! p 10.00g<br>3. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]<br>5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g<br>6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g<br>7. Dżem truskawkowy prospona p 60.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]<br>8. Płatki kukurydziane lubella p 40.00g<br>9. Ogórek p 80.00g<br>10. Kiełbasa wiejska grillowa woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] | 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%<br>2. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki ]<br>3. Filet z kurczaka w panierce rw 140.00g składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1%<br>4. Zupa flaczki rw 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Marchew 26%, Flaki wołowe P 20% [składniki: Flaki wołowe], Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%<br>5. Surówka z selera z rodzynkami 2016 150.00g składniki: Seler korzeniowy 75%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Rodzynki suszone 10% | 1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. Masło extra 82% mu! p 10.00g<br>3. Połędwica sopocka woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]<br>4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g<br>5. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g<br>6. Ogórek i pomidor na sałacie w sosie czosnkowym na oliwie rw 150.00g składniki: Ogórek 30%, Pomidor 30%, olej słonecznikowy 5 L 15%, Cytryna 9%, Sałata 8%, Czosnek 3%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości], Koper ogrodowy 2%<br>7. Rzodkiewka p 60.00g<br>8. Szynka nie ze wsi p 20.00g<br>9. Serek łaciaty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]<br>10. Dżem truskawkowy prospona p 60.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] |

**Dzień: 2 - Poniedziałek, 2025-06-02**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>4. <b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor p 80.00g</li> <li>8. Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>9. <b>Kiełbasa parówki woy p 90.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zupa jarzynowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Spagetti z mięsa wieprzowego rw 200.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, <b>makaron spaghetti LUBELLA 26%</b>, <b>Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%</b>, Cebula 4%, <b>Koncentrat pomid Żłoty Bażant P 3%</b>, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>4. Surówka z pekinki, ogórka, jabłka i kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>2. <b>Margaryna słynne mr p 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>3. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g</b></li> <li>4. <b>Kajzerka osuchowski p 45.00g</b></li> <li>5. Dżem wiśniowy prospona p 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>7. <b>Serek łąciaty mix 25 40.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> <li>8. <b>Salatka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą rw 150.00g</b> składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Majonez Kielecki 5%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlekpól 5%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], <b>Musztarda 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1%</li> <li>9. <b>Szynka bukowicka woy p 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>10. <b>Polędwica ani duda p 15.00g</b></li> </ol> |

**Dzień: 3 - Wtorek, 2025-06-03**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>3. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>4. Koper włoski herbapol p 5.00g</li> <li>5. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>6. <b>Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g</b></li> <li>7. <b>Parówki kajtusie woy 25 80.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> <li>8. <b>Makaron zacierka aro p 35.00g</b> [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</li> <li>9. Papryka czerwona p 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>3. <b>Krupnik ryżowy rw 300.00g</b> składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Kotlet mielony wieprzowy rw 120.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 13%</b>, <b>Kajzerki 13%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. <b>Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g</b> składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], <b>Masło Extra 82% mlekovita 6%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb ciemny osuchowski p 60.00g</b></li> <li>3. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>5. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. <b>Twaróg półtłusty michów p 30.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>7. Kaszanka woy p 20.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ]</li> <li>8. <b>Paszтетowa woy p 30.00g</b> [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka <b>pszenna</b> 5,2% (zawiera <b>gluten</b>), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym <b>gorczyca</b>), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250, Jelito wieprzowe osłonka. ]</li> <li>9. <b>Czarne woy p 30.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka <b>pszenna</b> 7,3% (zawiera <b>gluten</b>); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka) ]</li> <li>10. Salceson włoski woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>11. Sałata zielona p 80.00g</li> </ol> |

**Dzień: 4 - Środa, 2025-06-04**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki: ]</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>Dżem wiśniowy prospona p 60.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>Płatki żytnie szczytno p 40.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li><b>Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 110.00g</b><br/>składniki: <b>Ser twarogowy chudy 60%</b>, Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 12%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b></li> <li>Pomidor p 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, <b>Ogórek kiszony Gutimex P 19%</b> [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b>), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kasza jęczmienna wiejska aro p 150.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA]</li> <li><b>Jaja sadzone z pieca rw 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li><b>Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 150.00g</b> składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, <b>CUKIER DIAMANT P 1%</b> [składniki: biały cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li><b>Margaryna słynne mr p 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%</li> <li><b>Szynka bukowiecka woy p 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li><b>Filet królewski krawczyk p 15.00g</b> [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250]</li> <li><b>Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych. z majonezem 2016 160.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 25%, Olej słonecznikowy 18%, Cebula 13%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Żółtka jaja kurzego 2%</b></li> </ol> |

**Dzień: 5 - Czwartek, 2025-06-05**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów p 55.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>5. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>6. Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>7. Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g</li> <li>8. Sałata zielona p 80.00g</li> <li>9. <b>Paszтет indykpol p 140.00g</b> [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym <b>seler, soja</b>), ekstrakt <b>seler</b>a, olej rzepakowy, <b>jaja</b> kurze w proszku, <b>białko sojowe, hydrolizat białka sojowego</b>, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną rw 300.00g</b> składniki: Marchew 24%, Kasza jaglana Janex P 17% [składniki: 100% kasza jaglana], <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Pietruszka korzeń 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak]</li> <li>3. Schab duszony rw 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> <li>5. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb ciemny osuchowski p 60.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>4. Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> <li>5. <b>Szynka gotowana woy p 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>6. <b>Półdewica drobiowa woy p 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>7. Dżem wiśniowy proszona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>8. <b>Sałatka z dyni ,słonecznika,salata karbowana rw 150.00g</b> składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, sałata karbowana P 9%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 6% [składniki: ziarna słonecznika], Cytryna 6%, <b>Musztarda francuska Kamis P 6%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3%</li> <li>9. <b>Serek łąciaty mix 25 40.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Piątek, 2025-06-06**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>4. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. Dżem wiśniowy proszona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>7. <b>Kluski lane na mleku rw 280.00g</b> składniki: <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 76%</b>, jaja kurze M 9%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, Śmietana 1L 18% 25 8%</li> <li>8. Jaja gotowane rw 120.00g składniki: <b>Jaja kL.3 P 100%</b></li> <li>9. Pomidor p 90.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zupa z botwiną 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 200.00g</b> składniki: <b>Mieszanka warzywna "7" Hortino P 45%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jaglana], <b>Jaja kurze całe 15%</b>, <b>Kasza manna 8%</b>, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. <b>Kisiel domowy z malin rw 250.00g</b> składniki: Maliny mrożone 91%, <b>Skrobia ziemniaczana Melvit 9%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb ciemny osuchowski p 60.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>4. Herbata zielona 5.00g</li> <li>5. Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. <b>Serek łaciaty mix 25 50.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> <li>7. <b>Ryba po grecku rw 160.00g</b> składniki: <b>Miruna 46%</b>, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>8. <b>Kajzerka osuchowski p 45.00g</b></li> </ol> |

**Dzień: 7 - Sobota, 2025-06-07**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g</b></li> <li><b>Kasza manna melvit p 30.00g</b></li> <li><b>Kiełbasa parówkowa woy p 100.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna). ]</li> <li>Ogórek p 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Krupnik rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Pieczona noga kurczaka 130.00g</b> składniki: Noga (udo) kurczaka 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Margaryna MR Słynne 2%</b>, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, <b>Kurkuma Prymat 20g 25 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%, <b>Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1%</b> [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]</li> <li>Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li><b>Półdewica drobiowa woy p 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Kiełbasa szynkowa woy p 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</li> <li>Dżem wiśniowy proszona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Placuszki z rabarbarem rw 150.00g</b> składniki: Rabarbar 34%, <b>JOGURT NATURALNY 34%</b> [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus], <b>Jaja kurze swojskie P 21%</b>, Cukier biały 1 kg P 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Soda oczyszczona 1%</li> <li><b>Serek łaciąty mix 25 40.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> </ol> |

**Dzień: 8 - Niedziela, 2025-06-08**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>Dżem wiśniowy prospona p 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g</b></li> <li><b>Płatki kukurydziane lubella p 30.00g</b></li> <li>Kiełbasa biała krawczyk 80.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek ( zawiera SO2), substancja konserwującaE250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe ]</li> <li>Pomidor p 90.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Pomidorowa z makaronem rw 300.00g</b> składniki: <b>makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 28%</b> [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, <b>porcja z kaczki P 9%</b>, Wołowina ANTRYKOT P 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, <b>KURCZAK ŚWIEŻY P 6%</b>, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Karczek pieczony rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, <b>Kminek mielony Prymat 25 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Kalafior gotowany z masłem iżż 150.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 60.00g</b></li> <li>Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Szynka bukowicka woy p 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li><b>Poledwica drobiowa woy p 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Serek łąciaty mix 25 20.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> <li><b>Sałatka z buraka pieczonego rw 160.00g</b> składniki: Burak 77%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, Rukola 5%, olej słonecznikowy 5 L 4%, <b>Musztarda francuska Kamis P 1%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód wielokwiatowy Aro P 1%</li> </ol> |



**Dzień: 9 - Poniedziałek, 2025-06-09**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 60.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Makaron zacierka aro p 30.00g</b> [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</li> <li><b>Półdewica drobiowa woy p 80.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>Pomidor p 90.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszananka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Gulasz wieprzowy rw 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, <b>Mała extra wypiek pszenna 1%</b>, olej słonecznikowy 5 L 1%, <b>Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%</b></li> <li>Kasza jęczmienna wiejska aro p 150.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA]</li> <li>Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> <li><b>Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kielbasą rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, <b>Żurek ZAKWAS 26%</b>, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Kielbasa wiejska WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Młoda kapusta w cząstki rw kopia 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 88%, <b>Masło ekstra 9%</b>, Koper ogrodowy 2%, <b>Bułka tarta 1%</b>, Ocet jabłkowy 6% Jamar 1% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]</li> <li>Szynka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li><b>Półdewica sopocka krawczyk 15.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li><b>Serek łaciaty mix 25 20.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> </ol> |

**Dzień: 10 - Wtorek, 2025-06-10**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek prospona p 60.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g</b></li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 50.00g</b></li> <li>Płatki jaglane szczytno p 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li><b>Szynka konserwowa woy p 60.00g</b></li> <li>Papryka czerwona p 80.00g</li> <li><b>Bułka grahamka nieznamię p 40.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszananka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Żeberka wieprzowe. duszone rw 120.00g</b> składniki: Wieprzowina żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>mała krupczatka pszenna typ 450 ARO 3%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450]</li> <li><b>Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, <b>Ogórek kiszony Gutimex P 19%</b> [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b>), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g</b> składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 60.00g</b></li> <li><b>Półdewica sopocka krawczyk 15.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>Szynka nie ze wsi p 15.00g</li> <li>Skrzydło z kurczaka pieczone rw 100.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Dżem wiśniowy prospona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2025-06-01

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2436.5            | 982.3              | 793.4   | 646.1   | 2421.8          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9781              | 4134.3             | 3329.8  | 2716    | 10180.3         | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 47.67             | 42.3               | 38.6    | 14.5    | 95.5            | 200                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 49.52             | 30.7               | 28.7    | 21.8    | 81.3            | 164                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.38        | 15.1               | 4.5     | 13.2    | 32.8            | 2382               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0.1                | 13.1    | 0.1     | 13.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0.4                | 6.8     | 0.5     | 7.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0                  | 117.6   | 0       | 117.6           | 39                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 439.13            | 136.15             | 101.28  | 100.61  | 338.05          | 77                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 87.83       | 49.77              | 34.32   | 39.62   | 123.72          | 141                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.81             | 4.24               | 12.48   | 5.4     | 22.13           | 101                |
| % energii z białka                    | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 15.24              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 30.39              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 54.37              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1320.83           | 1559.16            | 336.88  | 830.19  | 2726.24         | 207                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 152.1              | 1291.08 | 413.59  | 1856.78         | 39                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 972.22            | 18.36              | 151.87  | 44.04   | 214.28          | 23                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 97.77              | 454.11  | 77.65   | 629.53          | 108                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 295.42            | 16.02              | 91.67   | 24.06   | 131.75          | 44                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.08              | 0.57               | 3       | 1.44    | 5.02            | 82                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 546.94            | 4.8                | 89.52   | 27.9    | 122.23          | 22                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0                  | 0.29    | 0       | 0.29            | 3                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8.72              | 0.15               | 5.66    | 0.56    | 6.38            | 73                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.97              | 0.06               | 0.26    | 0.11    | 0.43            | 45                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.97              | 0.05               | 0.43    | 0.08    | 0.57            | 59                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.36             | 0.35               | 12.6    | 0.88    | 13.85           | 122                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 65.42             | 2.88               | 23.54   | 16.74   | 43.16           | 66                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2180.56           | 0                  | 0       | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.302075          | 4.33               | 0.93    | 2.3     | 6.81            | 229                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2025-06-02

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2436.5            | 887.7              | 788.7   | 775     | 2451.4          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9781              | 3725.9             | 3305.2  | 3258.3  | 10289.5         | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 47.67             | 34.5               | 35.9    | 21.4    | 91.9            | 192                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 49.52             | 36.1               | 31.9    | 26.6    | 94.7            | 192                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.38        | 17.3               | 9.1     | 10.5    | 37              | 2687               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0.1                | 14.3    | 1.5     | 16              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0.4                | 3.3     | 1.1     | 4.9             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0                  | 81.3    | 54.6    | 136             | 45                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 439.13            | 107.91             | 96.21   | 114.3   | 318.43          | 73                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 87.83       | 37.91              | 39.62   | 30.02   | 107.56          | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.81             | 3.53               | 13.71   | 4.19    | 21.44           | 98                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 14.96              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 34.69              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 50.35              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1320.83           | 1087.38            | 223.68  | 1154.03 | 2465.1          | 186                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 254.79             | 1197.22 | 187.57  | 1639.58         | 34                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 972.22            | 12.78              | 97.38   | 25.19   | 135.35          | 14                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 45.72              | 323.04  | 120.16  | 488.93          | 85                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 295.42            | 14.31              | 76.05   | 26.83   | 117.2           | 40                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.08              | 0.72               | 2.92    | 1.4     | 5.04            | 83                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 546.94            | 13.8               | 61.81   | 1.48    | 77.1            | 14                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0                  | 0.77    | 0.98    | 1.76            | 18                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8.72              | 0.73               | 1.94    | 0.48    | 3.16            | 36                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.97              | 0.07               | 0.73    | 0.1     | 0.91            | 95                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.97              | 0.05               | 0.43    | 0.14    | 0.63            | 65                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.36             | 0.87               | 5.55    | 0.88    | 7.31            | 65                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 65.42             | 8.27               | 35.23   | 0.89    | 44.41           | 68                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2180.56           | 0                  | 0       | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.302075          | 3.02               | 0.62    | 3.2     | 6.16            | 207                |

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2025-06-03

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2436.5            | 839.7              | 883.9  | 719.6   | 2443.3          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9781              | 3524.6             | 3718   | 3025.3  | 10267.9         | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 47.67             | 37.3               | 35.9   | 32      | 105.3           | 220                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 49.52             | 34.8               | 27.9   | 25.8    | 88.5            | 178                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.38        | 16.5               | 10.5   | 11.8    | 38.8            | 2814               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0                  | 7.5    | 0       | 7.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0.2                | 1.8    | 0.1     | 2.1             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0                  | 88.1   | 0       | 88.1            | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 439.13            | 94.88              | 126.21 | 90.41   | 311.52          | 72                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 87.83       | 17.35              | 37.57  | 30.58   | 85.5            | 98                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.81             | 1.44               | 7.96   | 1.41    | 10.81           | 50                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 17.3               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 32.69              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 50.01              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1320.83           | 1069.74            | 319.24 | 1063.08 | 2452.06         | 185                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 183.6              | 766    | 96.48   | 1046.08         | 22                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 972.22            | 9.36               | 85.25  | 17.28   | 111.89          | 12                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 22.32              | 261.82 | 15.12   | 299.26          | 52                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 295.42            | 7.92               | 54.86  | 6.48    | 69.26           | 24                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.08              | 0.43               | 2.67   | 0.5     | 3.61            | 59                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 546.94            | 86.4               | 41.3   | 7.8     | 135.5           | 25                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0                  | 0.66   | 0       | 0.66            | 7                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8.72              | 1.62               | 1.35   | 0.24    | 3.22            | 38                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.97              | 0.02               | 0.42   | 0.02    | 0.48            | 50                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.97              | 0.08               | 0.34   | 0.06    | 0.48            | 49                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.36             | 1.08               | 3.53   | 0.14    | 4.77            | 42                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 65.42             | 51.84              | 20.98  | 4.68    | 77.5            | 118                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2180.56           | 0                  | 0      | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.302075          | 2.97               | 0.88   | 2.95    | 6.13            | 206                |

**Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2025-06-04**

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2436.5            | 742.9              | 1006.6 | 698.8   | 2448.3          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9781              | 3140.5             | 4239.4 | 2921.6  | 10301.6         | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 47.67             | 51.9               | 39.5   | 17.9    | 109.3           | 230                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 49.52             | 10.6               | 28.8   | 36.9    | 76.4            | 154                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.38        | 5.6                | 6.9    | 6.4     | 19.1            | 1386               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0.1                | 10.4   | 5.2     | 15.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0.1                | 4.2    | 16.9    | 21.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.9                | 360.3  | 24.6    | 386.9           | 129                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 439.13            | 113.38             | 149.94 | 75.92   | 339.25          | 77                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 87.83       | 38.23              | 37.07  | 4.49    | 79.8            | 91                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.81             | 7.02               | 5.31   | 4.59    | 16.93           | 77                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 17.97              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 28.75              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 53.28              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1320.83           | 551.79             | 809.67 | 904.03  | 2265.49         | 171                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 351.65             | 897.25 | 479.54  | 1728.46         | 36                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 972.22            | 96.71              | 95.03  | 49.53   | 241.28          | 25                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 179.49             | 326.87 | 122.63  | 629             | 108                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 295.42            | 17.1               | 55.43  | 47.47   | 120.01          | 41                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.08              | 0.78               | 3.52   | 1.75    | 6.06            | 100                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 546.94            | 74.21              | 40.72  | 11.13   | 126.07          | 23                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.02               | 1.71   | 0.78    | 2.52            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8.72              | 0.83               | 3.2    | 9.58    | 13.62           | 157                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.97              | 0.07               | 0.19   | 0.14    | 0.41            | 43                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.97              | 0.33               | 0.62   | 0.09    | 1.05            | 109                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.36             | 0.88               | 2.38   | 1.15    | 4.42            | 39                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 65.42             | 12.61              | 22.41  | 6.67    | 41.71           | 63                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2180.56           | 0                  | 0      | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.302075          | 1.53               | 2.24   | 2.51    | 5.66            | 190                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2025-06-05

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2436.5            | 981.9              | 782    | 686     | 2450            | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9781              | 4127.6             | 3291.8 | 2883.3  | 10302.7         | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 47.67             | 46.2               | 41.8   | 19.4    | 107.5           | 226                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 49.52             | 34.6               | 20.9   | 24.4    | 80              | 161                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.38        | 14.8               | 4.9    | 11.9    | 31.7            | 2302               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0                  | 4.3    | 0       | 4.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0.1                | 2.6    | 0.1     | 2.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0                  | 12.4   | 0       | 12.4            | 4                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 439.13            | 123.7              | 112.3  | 98.65   | 334.65          | 76                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 87.83       | 45.17              | 40.49  | 36.54   | 122.21          | 139                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.81             | 4.65               | 11.43  | 3.37    | 19.45           | 88                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 17.19              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 29.31              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 53.5               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1320.83           | 1492.56            | 383.86 | 1349.99 | 3226.42         | 244                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 96.48              | 854.92 | 230.69  | 1182.09         | 25                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 972.22            | 17.28              | 111.67 | 55.58   | 184.54          | 19                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 15.12              | 148.41 | 35.89   | 199.42          | 35                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 295.42            | 6.48               | 45.49  | 11.83   | 63.8            | 21                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.08              | 0.5                | 2.15   | 0.68    | 3.34            | 54                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 546.94            | 7.8                | 46.65  | 8.6     | 63.05           | 12                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0                  | 0.09   | 0       | 0.09            | 1                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8.72              | 0.24               | 2.44   | 0.64    | 3.33            | 38                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.97              | 0.02               | 0.15   | 0.03    | 0.21            | 23                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.97              | 0.06               | 0.2    | 0.09    | 0.35            | 36                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.36             | 0.14               | 1.92   | 0.38    | 2.46            | 21                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 65.42             | 4.68               | 30.88  | 5.16    | 40.72           | 62                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2180.56           | 0                  | 0      | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.302075          | 4.14               | 1.06   | 3.74    | 8.06            | 272                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2436.5            | 883.4              | 802.9  | 755.4   | 2441.8          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9781              | 3715.5             | 3381   | 3181.5  | 10278.1         | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 47.67             | 43                 | 26     | 26.6    | 95.7            | 201                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 49.52             | 30.4               | 15     | 22.1    | 67.7            | 137                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.38        | 14.8               | 3.2    | 12.9    | 31              | 2249               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0                  | 5.8    | 0.5     | 6.4             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0                  | 2.7    | 0.6     | 3.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0                  | 114.1  | 0       | 114.1           | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 439.13            | 110.18             | 153.31 | 113.79  | 377.29          | 86                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 87.83       | 42.08              | 51.8   | 33.44   | 127.33          | 145                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.81             | 1.84               | 24.92  | 3.04    | 29.81           | 136                |
| % energii z białka                    | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 15.52              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 24.78              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 59.7               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1320.83           | 844.83             | 390.51 | 925.46  | 2160.82         | 164                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 228.42             | 1393.3 | 271.05  | 1892.77         | 41                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 972.22            | 7.29               | 166.31 | 24.88   | 198.49          | 21                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 17.01              | 229.68 | 58.8    | 305.5           | 53                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 295.42            | 6.48               | 76.33  | 17.37   | 100.19          | 34                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.08              | 0.4                | 3.5    | 0.9     | 4.81            | 80                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 546.94            | 15.52              | 513.34 | 12.12   | 540.98          | 99                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0                  | 0.46   | 0.04    | 0.51            | 5                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8.72              | 0.76               | 3.4    | 0.85    | 5.02            | 58                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.97              | 0.04               | 0.26   | 0.08    | 0.39            | 41                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.97              | 0.03               | 0.34   | 0.06    | 0.44            | 46                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.36             | 0.76               | 3.04   | 0.99    | 4.8             | 43                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 65.42             | 9.31               | 51.11  | 7.27    | 67.7            | 103                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2180.56           | 0                  | 0      | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.302075          | 2.34               | 1.08   | 2.57    | 5.4             | 182                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2025-06-07

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2436.5            | 957.9              | 774.1   | 702.2   | 2434.3          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9781              | 4021.5             | 3258.6  | 2950.7  | 10230.9         | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 47.67             | 37.7               | 35.9    | 21.1    | 94.8            | 198                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 49.52             | 39.1               | 21.3    | 26.2    | 86.6            | 175                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.38        | 18.1               | 5.1     | 13.5    | 36.7            | 2663               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0                  | 6.3     | 1.4     | 7.7             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0                  | 3.6     | 0.7     | 4.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0                  | 95      | 6.5     | 101.6           | 34                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 439.13            | 114.34             | 114.54  | 96.42   | 325.32          | 74                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 87.83       | 41.8               | 42.86   | 41.53   | 126.2           | 144                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.81             | 1.44               | 9.81    | 1.89    | 13.14           | 61                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 15.46              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 31.71              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 52.83              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1320.83           | 1152               | 250.43  | 895.82  | 2298.25         | 174                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 90                 | 1462.81 | 70.97   | 1623.78         | 35                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 972.22            | 10.8               | 106.84  | 26.23   | 143.87          | 15                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 16.56              | 381.39  | 17.1    | 415.06          | 72                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 295.42            | 5.76               | 89.8    | 6.66    | 102.23          | 34                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.08              | 0.14               | 2.86    | 0.36    | 3.37            | 55                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 546.94            | 4.8                | 94.53   | 4.47    | 103.8           | 19                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0                  | 0.78    | 0.03    | 0.81            | 8                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8.72              | 0.08               | 1.96    | 0.56    | 2.61            | 30                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.97              | 0.01               | 0.28    | 0.01    | 0.31            | 32                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.97              | 0.02               | 0.4     | 0.02    | 0.45            | 47                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.36             | 0.12               | 5.74    | 0.07    | 5.95            | 53                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 65.42             | 2.88               | 31.58   | 2.68    | 37.14           | 56                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2180.56           | 0                  | 0       | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.302075          | 3.2                | 0.69    | 2.48    | 5.74            | 193                |



## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2025-06-08

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2436.5            | 894.6              | 1035.4 | 521.6   | 2451.7          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9781              | 3758.9             | 4344.9 | 2192    | 10295.8         | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 47.67             | 35.9               | 46.6   | 18.5    | 101.1           | 212                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 49.52             | 33.9               | 41.4   | 18.8    | 94.1            | 190                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.38        | 17.1               | 16.6   | 10.8    | 44.5            | 3228               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0                  | 15.2   | 0       | 15.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0                  | 2.4    | 0       | 2.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0                  | 115.6  | 0       | 115.6           | 39                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 439.13            | 112.46             | 123.14 | 70.68   | 306.29          | 70                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 87.83       | 38.82              | 31.5   | 11.92   | 82.25           | 94                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.81             | 2.11               | 8.18   | 2.55    | 12.85           | 60                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 16.11              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 34.22              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 49.67              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1320.83           | 1296.36            | 160.24 | 1124.63 | 2581.23         | 195                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 228.42             | 818.95 | 387.56  | 1434.94         | 30                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 972.22            | 7.29               | 72.49  | 45.66   | 125.45          | 13                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 50.38              | 302.66 | 18.93   | 371.97          | 64                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 295.42            | 6.48               | 51.55  | 18.93   | 76.96           | 25                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.08              | 0.4                | 3.27   | 1.89    | 5.57            | 92                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 546.94            | 15.52              | 60.92  | 9.28    | 85.73           | 16                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0                  | 0.97   | 0       | 0.97            | 10                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8.72              | 0.76               | 1.18   | 0.02    | 1.98            | 23                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.97              | 0.04               | 0.63   | 0.01    | 0.69            | 72                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.97              | 0.03               | 0.4    | 0.05    | 0.49            | 50                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.36             | 0.76               | 5.52   | 0.42    | 6.71            | 60                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 65.42             | 9.31               | 33.14  | 5.56    | 48.02           | 74                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2180.56           | 0                  | 0      | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.302075          | 3.6                | 0.44   | 3.12    | 6.45            | 217                |

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2025-06-09

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2436.5            | 820.8              | 1055.8 | 553.3   | 2430            | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9781              | 3461.5             | 4444.5 | 2316.4  | 10222.6         | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 47.67             | 38.5               | 38.1   | 16.9    | 93.5            | 196                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 49.52             | 21.2               | 30.4   | 26.8    | 78.4            | 158                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.38        | 10.6               | 9.2    | 16.1    | 36.1            | 2619               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0                  | 12.4   | 2.6     | 15.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0                  | 2.9    | 0.2     | 3.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0                  | 66.5   | 29.3    | 95.8            | 32                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 439.13            | 119.64             | 162.2  | 62.6    | 344.44          | 78                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 87.83       | 43.68              | 44.36  | 6.9     | 94.94           | 109                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.81             | 1.37               | 9.7    | 3.14    | 14.23           | 65                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 15.15              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 30.95              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 100               | -                  | -      | -       | -               | 53.89              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1320.83           | 1280.33            | 630.45 | 828.23  | 2739.03         | 208                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 228.42             | 1425.8 | 285.67  | 1939.9          | 41                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 972.22            | 7.29               | 109.64 | 83.15   | 200.09          | 21                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 17.01              | 286.17 | 44.59   | 347.78          | 60                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 295.42            | 6.48               | 80.77  | 16.57   | 103.83          | 35                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.08              | 0.4                | 4.27   | 0.46    | 5.14            | 85                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 546.94            | 15.52              | 55.77  | 47.93   | 119.24          | 22                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0                  | 0.64   | 0.08    | 0.73            | 7                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8.72              | 0.76               | 1.85   | 1.77    | 4.4             | 50                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.97              | 0.04               | 0.66   | 0.08    | 0.79            | 83                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.97              | 0.03               | 0.41   | 0.07    | 0.51            | 53                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.36             | 0.76               | 5.28   | 0.42    | 6.47            | 58                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 65.42             | 9.31               | 33.46  | 28.76   | 71.54           | 109                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2180.56           | 0                  | 0      | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.302075          | 3.55               | 1.75   | 2.3     | 6.84            | 231                |

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2025-06-10

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2436.5            | 888.3              | 893.5   | 690.4   | 2472.3          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9781              | 3748.1             | 3734.5  | 2899.6  | 10382.3         | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 47.67             | 39.9               | 27.9    | 27.2    | 95.1            | 200                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 49.52             | 19.1               | 47.1    | 27.6    | 93.9            | 190                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.38        | 9.4                | 11      | 9.1     | 29.6            | 2148               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0.2                | 23.2    | 8.9     | 32.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 0.8                | 7.4     | 3.6     | 11.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0                  | 64.6    | 62.3    | 127             | 43                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 439.13            | 142.55             | 93.55   | 83.4    | 319.51          | 72                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 87.83       | 50.82              | 39.65   | 28.46   | 118.94          | 135                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.81             | 6.93               | 8.5     | 0.35    | 15.8            | 73                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 15.43              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 34.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 100               | -                  | -       | -       | -               | 50.27              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1320.83           | 260591.94          | 746.96  | 769.79  | 262108.69       | 19844              |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 317.43             | 1244.91 | 130.44  | 1692.79         | 36                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 972.22            | 24.3               | 98.82   | 11.75   | 134.87          | 13                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 121.68             | 287.55  | 114.12  | 523.35          | 91                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 295.42            | 39.86              | 69.25   | 14.83   | 123.95          | 41                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.08              | 1.62               | 3       | 1.15    | 5.78            | 95                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 546.94            | 86.4               | 47.84   | 29.95   | 164.2           | 30                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0                  | 0.66    | 0.48    | 1.14            | 12                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8.72              | 1.92               | 4.66    | 1.89    | 8.47            | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.97              | 0.14               | 0.69    | 0.03    | 0.87            | 90                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.97              | 0.13               | 0.36    | 0.06    | 0.56            | 58                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.36             | 2.68               | 6.32    | 4.51    | 13.53           | 120                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 65.42             | 51.84              | 26.68   | 0.15    | 78.68           | 120                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2180.56           | 0                  | 0       | 0       | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.302075          | 723.86             | 2.07    | 2.13    | 655.27          | 22050              |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2436.5            | 2444.5             | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9781              | 10275.2            | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 47.67             | 99                 | 208                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 49.52             | 84.2               | 170                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.38        | 33.7               | 2448               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 13.4               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.38              | 6.4                | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 129.5              | 43                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 439.13            | 331.47             | 76                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 87.83       | 106.84             | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.81             | 17.66              | 81                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 100               | -                  | 16                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 100               | -                  | 31                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 100               | -                  | 53                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1320.83           | 28502.33           | 2158               |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 1603.72            | 34                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 972.22            | 169.01             | 18                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 420.98             | 73                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 295.42            | 100.92             | 34                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.08              | 4.77               | 79                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 546.94            | 153.79             | 28                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.95               | 10                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8.72              | 5.22               | 60                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.97              | 0.55               | 57                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.97              | 0.55               | 57                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.36             | 7.03               | 62                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 65.42             | 55.06              | 84                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2180.56           | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.302075          | 71.25              | 2398               |