

# Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 7  |
| Termin rozpoczęcia:  | 2024-03-11   |
| Posiłki:   | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                |
| Przypisana grupa żywieniowa:   | Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak |
| Norma na energię dla podanej grupy:  | 0 Kcal   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:   | węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%   |

## Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| I śniadanie  | obiad  | podwieczerek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
| <p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</p> | <p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z buraczkami 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane</b></p> | <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat</p> |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p>30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> | <p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  | <p><b>doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> | <p>białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> |
|--|---|--|---|---|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12**

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek             | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|--|--|--------------------------|--|--|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki:</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g</b> składniki: Soczewica</p> | <p>1. Jabłko 150.00g</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> | <p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny bezglutenowy, sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> | <p>ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> |  | <p>5. <b>P# pasta ryбно-jajeczna 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 29%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 14%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  |
|--|--|--|--|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13**

| I śniadanie  | obiad  | podwieczerek   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|--|--|--|---|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b>,</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rv brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> | <p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p> | <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p> | <p>6. <b>P# sos chrzanowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> |  | <p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  |
|--|--|--|---|--|

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14**

| I śniadanie  | obiad  | podwieczerek                                  | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|--|---|---|---|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej</p> | <p>1. Banan 100.00g składniki: Banan 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól,</p> | <p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól,</p> |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> | <p>rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 120.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Bułka tarta 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> |  | <p>60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Paszet z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> | <p>substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> |
|---|---|--|---|---|

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%</b>, Truskawki mrożone 35%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 5%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol> |

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|---|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>podwieczorek</b>   | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>   |
|--|--|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li><li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li><li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 20%</b></li><li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka vegetariańska], Szpinak 10%</li><li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500</b></li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li><b>Ciasto murzynek 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 23%</b>, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Cukier 18%, <b>Masło ekstra 18%</b>, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li><li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li><li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li></ol> |



|  |                            |  |   |  |
|--|----------------------------|--|---|--|
|  | <b>8%, Masło ekstra 2%</b> |  | trifosforany, octany sodu,<br>wzmacniacz smaku: glutaminian<br>monosodowy, aromaty,<br>przeciwutleniacz: izoaskorbinian<br>sodu, substancja konserwująca:<br>azotyn sodu, może zawierać<br><b>gluten, jaja, białka mleka z<br/>laktozą, orzeszki ziemne,<br/>seler, gorczycę]</b> |  |
|--|----------------------------|--|---|--|

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 709.8              | 631.5  | 46.5         | 471.6   | 135.8             | 1995.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2994.1             | 2648.8 | 196.6        | 1988.3  | 570.6             | 8398.7          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 34.3               | 41.4   | 0.5          | 17.4    | 6.8               | 100.5           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16                 | 23.8   | 0.2          | 12.6    | 5                 | 57.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.8                | 6.9    | 0            | 2.3     | 1.2               | 17.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.1                | 6.5    | 0            | 4.4     | 0.5               | 14.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.1                | 3.4    | 0            | 4.8     | 1                 | 13.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 99.2   | 0            | 0.5     | 0                 | 110.1           | 36                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 109.62             | 68.27  | 11.25        | 72.59   | 16.14             | 277.89          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.79              | 12.64  | 10.35        | 6.77    | 2.12              | 46.69           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5.04               | 10.75  | 1.53         | 1.05    | 0.64              | 19.03           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.05              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.34              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 59.6               |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2733.22            | 688.62 | 3.6          | 766.26  | 369.72            | 4561.43         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 555.33             | 1538.9 | 0            | 178.17  | 152.28            | 2424.69         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 582.85             | 123.06 | 0            | 69.83   | 4.85              | 780.62          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 340.25             | 332.23 | 0            | 81.39   | 11.34             | 765.21          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 79.72              | 95.4   | 0            | 12.5    | 4.32              | 191.94          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.67               | 3.33   | 0            | 0.87    | 0.27              | 6.15            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 99.82              | 65.79  | 0            | 6.18    | 10.35             | 182.15          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 1.12   | 0            | 1.08    | 0.33              | 3.63            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.4                | 2.85   | 0            | 2.75    | 1                 | 9.02            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.29               | 0.28   | 0            | 0.03    | 0.03              | 0.64            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.41               | 0.47   | 0            | 0.16    | 0.02              | 1.07            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.51               | 6.7    | 0            | 0.21    | 0.51              | 9.93            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.89               | 38.6   | 0            | 3.7     | 6.2               | 54.41           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 7.59               | 1.91   | 0.01         | 2.12    | 1.02              | 11.4            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 659.7              | 691.6  | 66.9         | 512.3   | 133.6             | 2064.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2781.7             | 2916.6 | 282.5        | 2156    | 559.5             | 8696.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 29.9               | 31.1   | 0.5          | 21.4    | 14.8              | 97.9            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16.8               | 15.5   | 0.5          | 16.7    | 6.7               | 56.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6                  | 2.7    | 0            | 2.5     | 4                 | 15.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3                  | 6.5    | 0            | 6.9     | 0                 | 16.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4                  | 3.7    | 0.1          | 5.8     | 0                 | 13.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12                 | 20.2   | 0            | 65.4    | 0                 | 97.7            | 33                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 98.29              | 110.07 | 16.33        | 69.46   | 3.37              | 297.54          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.97              | 13.63  | 13.09        | 4.25    | 3.37              | 51.32           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.33               | 6.64   | 2.7          | 0.91    | 0                 | 12.59           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.12              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.06              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 54.82              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1140.14            | 358.91 | 2.7          | 766.9   | 378               | 2646.65         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 530.56             | 798.57 | 180.9        | 141.03  | 0                 | 1651.07         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 324.15             | 60.63  | 5.4          | 33.77   | 0                 | 423.96          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 356.86             | 146.09 | 12.15        | 79.52   | 0                 | 594.63          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 49.35              | 52.24  | 4.05         | 10.24   | 0                 | 115.88          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.37               | 1.92   | 0.4          | 0.94    | 0                 | 4.64            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 126.11             | 25.47  | 10.35        | 35.32   | 0                 | 197.26          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.1                | 0.4    | 0            | 1.33    | 0                 | 2.84            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.53               | 2.95   | 0.51         | 3.94    | 0                 | 9.95            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.16   | 0.04         | 0.03    | 0                 | 0.4             | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.56               | 0.15   | 0.03         | 0.2     | 0                 | 0.95            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.25               | 3.76   | 0.21         | 0.49    | 0                 | 5.73            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 21.66              | 15.28  | 6.2          | 21.19   | 0                 | 64.35           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.16               | 0.99   | 0            | 2.13    | 1.05              | 6.61            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 713.1              | 730     | 41.5         | 435.5   | 118.1             | 2038.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3012               | 3056.6  | 175.4        | 1829.5  | 497.5             | 8571.1          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 28.9               | 40.1    | 0.3          | 14.6    | 6.6               | 90.7            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 13                 | 33.8    | 0.3          | 15.9    | 3.7               | 67              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.5                | 11.6    | 0            | 2.6     | 1.6               | 20.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.1                | 12.2    | 0            | 1.5     | 0.5               | 17.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.1                | 5.9     | 0            | 3.2     | 1                 | 14.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 155.7   | 0            | 0       | 0                 | 166.1           | 55                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 122.49             | 69.6    | 10.08        | 59.71   | 14.67             | 276.56          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 26.69              | 8.8     | 9.72         | 3.98    | 1.23              | 50.44           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5.1                | 7.04    | 1.71         | 2.9     | 0.32              | 17.08           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.52              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.51              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.97              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1474.03            | 195.47  | 0            | 787.62  | 961.56            | 3418.69         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 549.48             | 1213.64 | 0            | 177.1   | 76.14             | 2016.37         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 286.21             | 83.62   | 0            | 21.77   | 153.76            | 545.37          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 345.11             | 202.46  | 0            | 32.64   | 5.67              | 585.89          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 90.25              | 59.36   | 0            | 16.37   | 2.16              | 168.14          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.75               | 2.66    | 0            | 0.65    | 0.13              | 5.21            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 95.97              | 101.05  | 0            | 8.31    | 5.17              | 210.51          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.5     | 0            | 1.01    | 0.33              | 2.95            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.21               | 3.95    | 0            | 1.68    | 0.74              | 8.6             | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.28               | 0.23    | 0            | 0.04    | 0.01              | 0.57            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.41               | 0.25    | 0            | 0.05    | 0.01              | 0.73            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.42               | 3.91    | 0            | 0.42    | 0.25              | 7.01            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 3.58               | 60.63   | 0            | 4.98    | 3.1               | 72.3            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 4.09               | 0.54    | 0            | 2.18    | 2.67              | 8.54            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 746.9              | 732     | 87.5         | 393.7   | 92.8              | 2053.1          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3147.2             | 3069.2  | 371          | 1657.3  | 391.8             | 8636.7          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 35                 | 32.2    | 0.9          | 12.2    | 3.6               | 84.1            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 20.1               | 31.4    | 0.2          | 11.9    | 2.1               | 65.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.2                | 7.9     | 0.1          | 1.9     | 0.5               | 17.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.8                | 14.6    | 0            | 4.5     | 0.4               | 23.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.9                | 5.2     | 0            | 4.6     | 1                 | 15.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 58.7    | 0            | 32.4    | 0                 | 101.4           | 34                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 108.62             | 82.91   | 21.15        | 60.31   | 14.65             | 287.65          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.63              | 20.09   | 17.28        | 5.45    | 0.75              | 60.21           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.39               | 5.7     | 1.53         | 2.16    | 0                 | 13.79           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 13.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.85              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 63.44              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1269.82            | 779.58  | 0.9          | 570.51  | 268.2             | 2889.02         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 598.17             | 1518.23 | 355.5        | 259.87  | 0                 | 2731.78         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 288.1              | 201.29  | 5.4          | 26.38   | 0                 | 521.18          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 406.13             | 298.98  | 18           | 50.86   | 0                 | 773.98          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 86.56              | 85.85   | 29.7         | 13.96   | 0                 | 216.08          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.61               | 4.21    | 0.36         | 0.85    | 0                 | 8.04            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 99.82              | 32.69   | 6.75         | 41.94   | 0                 | 181.22          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.84    | 0            | 1.16    | 0.33              | 3.44            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.71               | 3       | 0.18         | 3.54    | 0.49              | 9.94            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.28               | 0.6     | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.97            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.44               | 0.35    | 0.08         | 0.1     | 0                 | 1               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.2                | 8       | 0.42         | 0.97    | 0                 | 10.61           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.89               | 19.61   | 4.05         | 25.16   | 0                 | 54.73           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.52               | 2.16    | 0            | 1.58    | 0.74              | 7.22            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 678.1              | 647.1  | 94.7         | 487.8   | 110.2             | 2018            | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2861.7             | 2709.6 | 399.4        | 2052.8  | 465.7             | 8489.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 29.5               | 32.4   | 4.2          | 15.4    | 7.6               | 89.4            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 15.1               | 28.8   | 1.9          | 15.4    | 2.1               | 63.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.5                | 4.7    | 1.1          | 2       | 0.5               | 14.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3                  | 13.8   | 0.4          | 6.5     | 0.5               | 24.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4                  | 7.4    | 0.1          | 5.8     | 1                 | 18.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 79.8   | 5.2          | 0       | 0.5               | 96.8            | 33                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 107.4              | 69.11  | 15.48        | 72.81   | 15.3              | 280.12          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 25.76              | 10.03  | 13.87        | 5.81    | 2.07              | 57.56           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.78               | 9.59   | 1.13         | 2.11    | 0.32              | 15.95           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.21              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.97              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 55.82              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2477.98            | 931.8  | 51.44        | 674.41  | 162.63            | 4298.28         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 517.71             | 864.01 | 231.15       | 260.69  | 102.05            | 1975.63         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 600.58             | 87.02  | 141.94       | 28.65   | 28.35             | 886.56          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 290.39             | 405.67 | 117.2        | 25.44   | 70.47             | 909.2           | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 47.68              | 151.11 | 18.83        | 14.23   | 4.59              | 236.46          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.49               | 3.68   | 0.54         | 0.84    | 0.18              | 6.75            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 129.76             | 21.59  | 31.95        | 11.42   | 5.17              | 199.91          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 1.04   | 0.01         | 1.01    | 0.34              | 3.5             | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.59               | 4.87   | 0.09         | 3.82    | 0.74              | 12.15           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.34   | 0.05         | 0.05    | 0.02              | 0.63            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.45               | 0.37   | 0.2          | 0.06    | 0.13              | 1.23            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.24               | 4.7    | 0.26         | 0.65    | 0.3               | 7.17            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 23.85              | 9.94   | 19.17        | 6.85    | 3.1               | 62.93           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 6.88               | 2.58   | 0.14         | 1.87    | 0.45              | 10.74           | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 661.9              | 772.6   | 67.3         | 409.1   | 95.3              | 2006.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2795.5             | 3230    | 284.8        | 1726.1  | 400               | 8436.7          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 29.1               | 35.5    | 0.7          | 17.4    | 5.9               | 88.7            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.2               | 38.8    | 0.2          | 10      | 4                 | 65.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.2                | 12.8    | 0            | 2.4     | 2.4               | 22              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.1                | 17.5    | 0            | 1.4     | 0                 | 22.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.1                | 5.1     | 0.1          | 3.1     | 0                 | 12.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 106.8   | 0            | 0       | 0                 | 117.7           | 40                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 111.3              | 75.02   | 16.84        | 62.65   | 8.77              | 274.6           | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.65              | 25.48   | 11.58        | 4.05    | 8.77              | 65.55           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5.04               | 9.94    | 2.45         | 0.67    | 0                 | 18.11           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.43              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.08              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.49              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1102.69            | 380.43  | 2.34         | 1170.06 | 97.2              | 2752.74         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 581.25             | 1676.79 | 138.06       | 102.77  | 0                 | 2498.87         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 306.1              | 350.75  | 14.04        | 12.41   | 162               | 845.31          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 405.05             | 511.8   | 17.55        | 14.59   | 0                 | 949.01          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 82.15              | 109.45  | 9.36         | 6.94    | 0                 | 207.91          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.72               | 5.09    | 0.35         | 0.4     | 0                 | 7.57            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 99.82              | 65.37   | 5.16         | 34.2    | 0                 | 204.56          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.1                | 0.83    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.95            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.41               | 3.54    | 0.36         | 2.11    | 0                 | 8.43            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.3                | 0.82    | 0.01         | 0.01    | 0                 | 1.16            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.53               | 0.77    | 0.04         | 0.04    | 0                 | 1.39            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.56               | 7.15    | 0.09         | 0.45    | 0                 | 10.27           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.89               | 39.22   | 3.1          | 20.52   | 0                 | 68.73           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.06               | 1.05    | 0            | 3.25    | 0.27              | 6.88            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 768.2              | 576.5   | 151.7        | 416.5   | 133.6             | 2046.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3232.8             | 2426.9  | 634.8        | 1757.1  | 559.5             | 8611.2          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 33.6               | 36.9    | 2.8          | 17.1    | 14.8              | 105.5           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 23.9               | 14.1    | 8            | 10.3    | 6.7               | 63.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 8.2                | 4.2     | 4.9          | 2       | 4                 | 23.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 8.1                | 4.7     | 2.2          | 3.2     | 0                 | 18.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.6                | 2.7     | 0.2          | 4.1     | 0                 | 12.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 325.2              | 81.1    | 56.7         | 0.4     | 0                 | 463.5           | 154                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 106.83             | 81.08   | 17.12        | 64.19   | 3.37              | 272.61          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.47              | 20.72   | 8.59         | 5.9     | 3.37              | 53.06           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.78               | 11.25   | 0.24         | 0.95    | 0                 | 17.24           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.34              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 33.1               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 44.56              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 974.16             | 305.25  | 17.48        | 897.28  | 378               | 2572.18         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 704.71             | 1786.69 | 28.03        | 244.82  | 0                 | 2764.27         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 335.86             | 162.95  | 16.6         | 50.73   | 0                 | 566.14          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 581.65             | 471.42  | 29.06        | 74.77   | 0                 | 1156.91         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 97.04              | 114.78  | 3.98         | 12.16   | 0                 | 227.98          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 4.6                | 3.5     | 0.35         | 0.6     | 0                 | 9.06            | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 294.15             | 40.17   | 23.03        | 14.25   | 0                 | 371.62          | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 2.56               | 0.68    | 0.23         | 1.02    | 0                 | 4.51            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.02               | 2.58    | 0.24         | 2.67    | 0                 | 8.52            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.33               | 0.35    | 0.01         | 0.05    | 0                 | 0.75            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.88               | 0.46    | 0.05         | 0.14    | 0                 | 1.54            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.07               | 14.73   | 0.1          | 0.64    | 0                 | 16.56           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.92               | 24.1    | 0            | 8.55    | 0                 | 38.58           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.7                | 0.84    | 0.04         | 2.49    | 1.05              | 6.43            | 0                  |



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2031.8             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 8548.6             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 93.8               | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 62.7               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 18.8               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 19.6               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 14.5               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 164.8              | 55                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 280.99             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 54.98              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 16.25              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 26                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | 57                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 3305.57            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2294.67            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 652.73             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 819.26             | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 194.91             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 6.77               | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 221.03             | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 3.4                | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 9.52               | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.73               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.13               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 9.61               | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 59.43              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 8.26               | 0                  |