

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 25-31.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-25
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 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: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-25				
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%, 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 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>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>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</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</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <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>2. <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>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>P# sałatka z makrelą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO</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%), 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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. <b>P# w filet złocisty/poledwica ani 15.00g</b> [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</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>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>8. <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>6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. 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>27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
---	--	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-26**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 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>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b></p>	<p>1. 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>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. <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]</p> <p>2. <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>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[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>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P# w poledwica sopocka aro 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>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. <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>8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-03-27**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	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,</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <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>pszen</b>ny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</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 siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszen</b>ny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b></p>

<p>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>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>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. 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, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. <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>suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</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></p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# 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>6. <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%</p>		<p>[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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>[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 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [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, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
---	--	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-28**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	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:</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała</p>	<p>1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <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</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</p>

<p>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>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>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. P# w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, 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> <p>8. <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>konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b></p> <p>3. <b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <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% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. 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>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) 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>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>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%), 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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-29

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>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, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser mozzarella light 20.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> <li><b>P# dżem brzoskwinowy 30.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 50%</b>, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Chrzan tarty Motyl 2%</b></li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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# 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) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w</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%), 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>Ogórek 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

<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>puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-30</b>				
<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 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>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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</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> <li>Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g 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>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# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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# 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>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</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>

<p>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>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. <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><b>typ 500 5%</b></p>		<p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--------------------------	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-31**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	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 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>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. <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%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. <b>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja</b></p>	<p>1. <b>#sernik 50.00g</b> składniki: <b>#Twaróg sernikowy 63%</b> [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, skrobia modyfikowana, kultury bakterii mlekowych], #Herbatniki 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, woda, roślinny olej palmowy, cukier inwertowany, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu, sól, serwatka w proszku z <b>mleka</b>, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: pirofosforan kwasu sodu, substancja konserwująca - <b>metasiarczyn</b> potasu. Zawiera <b>siarke/siarczyn</b>, lecytyna słonecznika, aromat wanilina.], Cukier 13%, <b>Masło ekstra 6%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 5%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik</p>	<p>1. <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 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) 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>3. P#w polędwica sopocka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>(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>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. <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>8. #kielbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać <b>seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten</b>]</p>	<p><b>gotowane IŻŻ 4%</b></p> <p>6. 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>(kurkumina) ], <b>Jaja kurze całe 0%</b></p>	<p>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>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	---	---	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-25

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	742.6	664.9	105	480	97.9	2090.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3128.4	2789.8	445.2	2013.2	413	8789.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	30.5	1	11.9	3.7	80.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.4	26.8	0.3	20.7	2.3	70.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	4.8	0.1	4.1	0.5	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.1	0	6.1	0.5	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	5.6	0	5.6	1.1	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	50.4	0	0	0	60.8	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.26	77.78	25.38	62.3	15.79	289.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	11.63	20.73	4.74	1.8	55.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	5.26	1.83	1.9	0.54	13.93	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	1297.54	762.27	1.08	757	269.01	3086.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	329.83	426.6	180.06	68.85	1603.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	43.07	6.48	29.78	3.51	370.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	97.44	21.6	46.46	8.36	580.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	20.43	35.64	19.41	2.97	165.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	1.08	0.43	0.79	0.16	5.08	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	26.9	8.1	8.26	32.4	85.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.45	0	1.01	0.33	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3.83	0.22	3.38	1.09	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.06	0.03	0.04	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.13	0.1	0.05	0.03	0.76	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	1.79	0.51	0.36	0.4	4.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	3.41	4.85	3.92	19.43	37.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.6	2.11	0	2.1	0.74	7.71	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-26

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	616.6	837.3	67.3	425.9	95.3	2042.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2605.8	3523.2	284.8	1793.8	400	8607.8	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	49.4	0.7	15.9	5.9	97.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	22.3	0.2	12.2	4	49.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.7	0	2.8	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8.4	0	4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0.1	4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	67.2	0	126.8	0	205.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.28	117.17	16.84	63.89	8.77	311.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.91	11.89	11.58	6.03	8.77	60.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.49	14.94	2.45	2.04	0	21.94	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.69
Sód [mg]	10%	NAN	1115.83	282.24	2.34	706.97	97.2	2204.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	527.88	935.58	138.06	373.61	0	1975.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.14	98.97	14.04	66.95	162	644.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	289.85	379.11	17.55	118	0	804.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.76	87.32	9.36	21.7	0	167.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.39	0.35	1.71	0	7.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.04	48.84	5.16	69.15	0	130.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.02	4.13	0.36	3.34	0	9.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.01	0.07	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.35	0.04	0.27	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.97	12.92	0.09	0.94	0	14.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.22	29.3	3.1	41.49	0	78.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.09	0.78	0	1.96	0.27	5.51	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-27

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	721	761.8	61.5	356.7	105.8	2007	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.5	3191.5	260.5	1498.4	445.5	8436.6	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	45.3	0.9	10.9	4.4	95.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	33.2	0.3	12.8	3.4	66.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	10.5	0	1.9	0.8	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.4	0	5.1	0.4	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	6.4	0	5	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	214	0	0	0	224.4	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.81	75.07	14.31	51.2	14.37	265.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.28	12.79	14.13	3.58	0.95	46.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.25	9.54	1.26	3.62	0.13	19.82	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.53
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.05
Sód [mg]	10%	NAN	2687.59	625.37	0	656.58	257.67	4227.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	548.04	1496.91	0	114.24	33.75	2192.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	583.93	164.97	0	23.88	4.05	776.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.95	328.82	0	11.58	6.21	689.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.53	91.95	0	6.1	2.16	180.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.89	0	0.48	0.05	6.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.05	88.11	0	8.21	1.79	135.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.15	0	1.01	0.33	3.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	4.3	0	3.12	0.52	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.3	0	0.02	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.53	0	0.03	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	5.13	0	0.31	0.04	8.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.23	49.86	0	4.92	1.07	78.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.46	1.73	0	1.82	0.71	10.56	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-28

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	693.9	702	66.9	460.7	121.6	2045.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.7	2944.5	282.5	1940.3	511.8	8606	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	39.4	0.5	23.7	6.7	101.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	26.8	0.5	13.5	3.8	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	8.6	0	3.4	1.6	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	10.3	0	4.5	0.5	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3	0.1	4.5	1.1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	97.7	0	83	0	317.9	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.38	81.19	16.33	61.83	15.34	283.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.04	17.79	13.09	4.14	1.72	51.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	11.34	2.7	1.81	0.54	20.54	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.23
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.51
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.26
Sód [mg]	10%	NAN	1217.98	592.9	2.7	714.46	960.21	3488.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	643.89	1004.68	180.9	390.69	68.85	2289.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.77	108.91	5.4	37.72	154.84	609.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	480.02	262.43	12.15	174.92	8.36	937.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.79	68.9	4.05	26.92	2.97	193.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.28	3.99	0.4	1.61	0.16	9.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	35.31	10.35	29.49	32.4	116.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.96	0	2.17	0.33	5.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	1.54	0.51	2.12	1.09	8.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.44	0.04	0.09	0	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.37	0.03	0.21	0.03	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.22	4.8	0.21	4.77	0.4	11.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	8.94	6.2	5.45	19.43	45.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.38	1.64	0	1.98	2.66	8.72	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-29

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	626.6	801.7	46.5	412	108.8	1995.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2647.1	3357.1	196.6	1728.7	460	8389.8	0
Białko [g]	10%	NAN	24.4	36	0.5	11.5	7.6	80.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	35.3	0.2	17.5	2	67.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	5.2	0	3.9	0.4	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	17.8	0	3.9	0.5	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	9.3	0	4.4	1	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	80.9	0	0	0.5	92.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.64	90.75	11.25	52.7	14.98	276.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.87	14.83	10.35	5.48	1.72	58.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	12.01	1.53	1.4	0.13	17.6	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.49
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.99
Sód [mg]	10%	NAN	893.71	369.85	3.6	661.83	160.74	2089.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.66	1857.88	0	185.3	59.67	2643.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.35	106.99	0	20.09	29.97	447.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.15	450.86	0	20.48	71.01	829.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.06	121.32	0	9.97	4.59	181.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.81	0	0.48	0.1	5.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	35.29	0	7.91	1.79	84.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.44	0	1.01	0.34	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	6.85	0	2.74	0.52	12.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.35	0	0.03	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.29	0	0.03	0.13	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.6	0	0.41	0.09	9.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	21.17	0	4.75	1.07	50.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	1.02	0.01	1.83	0.44	5.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-30

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	711	733.2	105	361.1	133.6	2044	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.4	3074.7	445.2	1521.7	559.5	8597.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	43.4	1	18.8	14.8	107.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	29.7	0.3	10	6.7	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	16.3	0.1	3.9	4	30.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	7.8	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	2.3	0	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	170.2	0	0	0	180.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.73	77.21	25.38	49.18	3.37	264.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	17	20.73	3.75	3.37	59.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	8.53	1.83	0.86	0	16.08	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.48
Sód [mg]	10%	NAN	1337.05	297	1.08	2356.35	378	4369.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	512.94	1683.63	426.6	145.16	0	2768.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	341.8	6.48	313.46	0	943.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.79	622.8	21.6	14.05	0	999.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	124.66	35.64	6.94	0	246.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.59	3.68	0.43	0.48	0	6.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	166.18	8.1	37.57	0	218.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.01	0	2.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	2.83	0.22	2.33	0	7.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.39	0.03	0.02	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.72	0.1	0.04	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	15.62	0.51	0.66	0	19.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	31.42	4.85	22.54	0	62.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0.82	0	6.54	1.05	10.92	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-31

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	837.4	602.5	97	444.3	95.3	2076.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3518.8	2539.3	407	1875.9	400	8741.2	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	42.6	3.3	20	5.9	105.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	30.7	13.1	4.1	9.8	4	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	11	2.6	2.4	2.4	2.4	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	5.3	0.9	1.4	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.1	0.1	3.2	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	103.4	10	0	0	250.7	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.38	83.21	11.58	69.44	8.77	281.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.33	14.41	8.91	4.14	8.77	51.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	9.7	0.07	0.91	0	14.84	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.25
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.87
Sód [mg]	10%	NAN	1405.18	280.87	29.75	1221.12	97.2	3034.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	643.89	1956.46	8.02	105.16	0	2713.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.77	149.34	2.57	13.87	162	630.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	480.02	547.14	9.59	14.05	0	1050.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.79	123.65	1.69	6.85	0	222.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.28	3.57	0.08	0.5	0	7.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	85.18	0.38	35.32	0	129.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.74	0.02	1.01	0	3.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	2.68	0.1	2.16	0	7.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.39	0	0.02	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.53	0	0.05	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.22	17.47	0.04	0.46	0	19.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	51.1	0	21.19	0	77.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.9	0.78	0.08	3.39	0.27	7.58	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2043.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8595.6	0
Białko [g]	10%	NAN	95.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	190.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	281.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.82	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3214.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	2312.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	631.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	841.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	194.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	128.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	61.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.03	0