

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 2-8.09.2024 rok, Pilotaż DP

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 7  |
| Termin rozpoczęcia:  | 2024-09-02   |
| 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:  | 2000 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, 2024-09-02  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| I śniadanie  | obiad   | podwieczerek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p> <p>2. <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>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) 20.00g</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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. 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>3. P# leczko kukiniowe z fasolą 330.00g składniki: Cukinia 31%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 21%, Papryka czerwona 15%, p# włoszczyzna kostka 15% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p> <p>4. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> | <p>1. <b>P#d budyń 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</p> <p>2. Śliwki 30.00g</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) 20.00g</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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki:</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. 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><b>bez cukru 200.00g</b> składniki:<br/>Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> |  |  | <p>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> | <p>białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> |
|---|--|--|---|---|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-03**

| 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> [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: ogórek, papryka (8)</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. <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>4. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona</p> | <p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</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>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>6. P# w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p>60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [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 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. P#w szynka z indyka indykpól 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, hydrolyzát białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> | <p>97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> |  | <p>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, hydrolyzát białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> |  |
|--|---|--|--|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2024-09-04**

| 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# 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 gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina</p> | <p>1. Brzoskwinia 80.00g</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 siodu <b>jęczmiennego</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>pszenny</b>, 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> | <p>szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <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>4. <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 gotowane IZZ 4%</b></p> <p>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  | <p>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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 90.00g 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 (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 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</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. 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> |
|--|--|--|--|--|

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-05

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|---|---|--|---|
| <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 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, 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%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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%</b> <b>tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>Rw sos warzywny 150.00g</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 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> <li><b>P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g</b> składniki: Indyk tuszka 58%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 14%</b></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>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 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, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b># pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></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 zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [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> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w polędwica 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>[składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-06

| 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%), 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: 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 jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Arbuz 200.00g</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 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]</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 biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, p# <b>Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, 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, 2024-09-07

| 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>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, 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>P#w polędwica 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</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 pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 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 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>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica 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# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> |



monosodowy, przeciwutleniacz:  
izoaskrobinian sodu, aromaty:  
maltodekstryna, przyprawy:  
ekstrakt drożdżowy, substancja  
konserwująca: azotyn sodu, może  
zawierać: **seler i gorczycę.**]

8. **P# twarożek z natką  
pietruszki 50.00g** składniki: **p#  
Ser twarogowy chudy 58%**,  
p# Jogurt naturalny 30%  
[składniki: **mleko**  
pasteryzowane, kultury bakterii  
jogurtowych], Olej rzepakowy  
uniwersalny 8%, Pietruszka liście  
3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny  
MIELONY 0%

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-08

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|---|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, 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>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: 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% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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 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]</li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włośzczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></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>P#w polędwica sopocka aro 40.00g [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>.]</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-02

| 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               | 597.6              | 579.2   | 113.9        | 551.3   | 135.8             | 1977.9          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2523.3             | 2432    | 480.4        | 2319.5  | 570.6             | 8326            | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 23                 | 20.4    | 6.1          | 17.8    | 6.8               | 74.4            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.2               | 19      | 2.8          | 17.8    | 5                 | 56.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.5                | 2.6     | 1.7          | 3.1     | 1.2               | 13.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.7                | 9       | 0.5          | 2       | 0.5               | 14.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.8                | 5.1     | 0            | 4.2     | 1                 | 15.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 20.8    | 8.1          | 0       | 0                 | 29.9            | 10                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 99.93              | 87.19   | 16.18        | 81.31   | 16.14             | 300.78          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.66              | 14.95   | 14.61        | 4.71    | 2.12              | 52.07           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.39               | 11.56   | 0.43         | 2.82    | 0.64              | 17.86           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.9               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.5               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.59              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2534.5             | 691.85  | 80.2         | 1020.93 | 369.72            | 4697.22         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 288.66             | 1125.86 | 286.94       | 173.53  | 152.28            | 2027.28         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 355.33             | 80.64   | 200.71       | 21.53   | 4.85              | 663.08          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 74.21              | 255.68  | 164.12       | 31.95   | 11.34             | 537.32          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 22.3               | 91.42   | 21.79        | 16.02   | 4.32              | 155.86          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.61               | 3.04    | 0.29         | 0.64    | 0.27              | 5.87            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 8.92               | 84.19   | 2.53         | 8.19    | 10.35             | 114.19          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.41               | 0.41    | 0.01         | 1.35    | 0.33              | 3.53            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.65               | 4.8     | 0.24         | 2.17    | 1                 | 10.88           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.1                | 0.23    | 0.06         | 0.04    | 0.03              | 0.47            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.1                | 0.23    | 0.27         | 0.05    | 0.02              | 0.67            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.92               | 5.07    | 0.27         | 0.4     | 0.51              | 7.19            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.35               | 47.5    | 1.52         | 4.91    | 6.2               | 65.5            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 7.04               | 1.92    | 0.22         | 2.83    | 1.02              | 11.74           | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-03

| 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               | 710.2              | 684.9   | 66.2         | 473.5   | 95.3              | 2030.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2990.1             | 2866.5  | 279.7        | 1995.8  | 400               | 8532.3          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.4               | 34      | 1.7          | 19.7    | 5.9               | 92.9            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 21.7               | 32.1    | 0.9          | 13      | 4                 | 71.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.7                | 6.1     | 0.1          | 3.3     | 2.4               | 19.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3                  | 12.8    | 0            | 3       | 0                 | 18.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.9                | 7.1     | 0            | 3.4     | 0                 | 14.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.4               | 20.9    | 0            | 126.9   | 0                 | 159.2           | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 98.38              | 69.22   | 13.5         | 69.68   | 8.77              | 259.57          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.27              | 9.22    | 9            | 4       | 8.77              | 47.27           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.33               | 8.66    | 1.35         | 0.91    | 0                 | 13.27           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.91              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 29.01              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 53.08              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1523.99            | 134.08  | 0            | 998.37  | 97.2              | 2753.64         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 504.64             | 1495.26 | 0            | 153.31  | 0                 | 2153.23         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 298.23             | 125.02  | 0            | 30.97   | 162               | 616.23          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 292.06             | 280.2   | 0            | 87.4    | 0                 | 659.67          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 46.92              | 95.39   | 0            | 11.35   | 0                 | 153.67          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.31               | 3.46    | 0            | 1.31    | 0                 | 6.09            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 36.11              | 45.16   | 0            | 35.32   | 0                 | 116.59          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.4     | 0            | 1.62    | 0                 | 3.12            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.53               | 4.95    | 0            | 2.35    | 0                 | 9.83            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.15               | 0.32    | 0            | 0.03    | 0                 | 0.51            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.44               | 0.3     | 0            | 0.23    | 0                 | 0.98            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.2                | 5.84    | 0            | 0.48    | 0                 | 7.53            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 21.66              | 27.09   | 0            | 21.19   | 0                 | 69.95           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 4.23               | 0.37    | 0            | 2.77    | 0.27              | 6.88            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-04

| 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               | 728.7              | 625.4   | 35.7         | 526.9   | 118.1             | 2035            | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3076.1             | 2620.4  | 150.9        | 2215.2  | 497.5             | 8560.2          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.1               | 34.9    | 0.7          | 15.3    | 6.6               | 88.8            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 14.8               | 26.7    | 0.1          | 18.7    | 3.7               | 64.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.3                | 4.2     | 0            | 4.2     | 1.6               | 16.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.1                | 12.8    | 0            | 4       | 0.5               | 20.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.1                | 6       | 0            | 4.5     | 1                 | 15.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 84.3    | 0            | 0       | 0                 | 94.6            | 31                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 119.95             | 65.42   | 8.56         | 74.82   | 14.67             | 283.44          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 25.6               | 15.94   | 5.54         | 5.92    | 1.23              | 54.25           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.85               | 8.4     | 1.36         | 1.51    | 0.32              | 16.46           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.33              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.22              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 59.46              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1292.59            | 424.08  | 2.16         | 904.38  | 961.56            | 3584.79         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 505.92             | 1738.51 | 144          | 149.77  | 76.14             | 2614.34         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 282.61             | 117.25  | 6.48         | 24.71   | 153.76            | 584.83          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 341.87             | 462.1   | 17.28        | 20.99   | 5.67              | 847.92          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 89.17              | 115.54  | 5.76         | 10.49   | 2.16              | 223.12          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.64               | 2.94    | 0.43         | 0.55    | 0.13              | 5.7             | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 5.55               | 65.03   | 1.62         | 5.72    | 5.17              | 83.1            | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.25    | 0            | 1.01    | 0.33              | 2.7             | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.15               | 5.36    | 0.53         | 2.63    | 0.74              | 11.43           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.28               | 0.48    | 0.01         | 0.03    | 0.01              | 0.83            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.4                | 0.43    | 0.03         | 0.04    | 0.01              | 0.93            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.3                | 16.02   | 0.65         | 0.22    | 0.25              | 19.46           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 3.32               | 39.02   | 0.97         | 3.43    | 3.1               | 49.86           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.59               | 1.17    | 0            | 2.51    | 2.67              | 8.96            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-05

| 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               | 690.3              | 798.1  | 46.5         | 372.3   | 92.8              | 2000.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2911.5             | 3356.5 | 196.6        | 1564.4  | 391.8             | 8421.1          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.7               | 39.8   | 0.5          | 14.3    | 3.6               | 90              | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16                 | 25.3   | 0.2          | 13.7    | 2.1               | 57.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5                  | 8.3    | 0            | 3.9     | 0.5               | 18              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.8                | 9.6    | 0            | 5.3     | 0.4               | 19.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.9                | 4.3    | 0            | 3.7     | 1                 | 14              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 133    | 0            | 36.4    | 0                 | 179.8           | 59                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 106.98             | 106.63 | 11.25        | 48.48   | 14.65             | 288.01          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.96              | 19.31  | 10.35        | 4.3     | 0.75              | 49.68           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.39               | 7.98   | 1.53         | 1.51    | 0                 | 15.41           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 14.8               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.86              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 63.34              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1326.34            | 545.56 | 3.6          | 537.48  | 268.2             | 2681.18         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 598.17             | 846.9  | 0            | 300.04  | 0                 | 1745.12         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 288.1              | 160.47 | 0            | 19.79   | 0                 | 468.37          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 406.13             | 262.13 | 0            | 92.86   | 0                 | 761.14          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 86.56              | 61.45  | 0            | 17.36   | 0                 | 165.38          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.61               | 3.78   | 0            | 0.95    | 0                 | 7.34            | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 9.82               | 105    | 0            | 39.76   | 0                 | 154.59          | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.75   | 0            | 1.32    | 0.33              | 3.5             | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.71               | 3.52   | 0            | 2.54    | 0.49              | 9.28            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.28               | 0.24   | 0            | 0.25    | 0                 | 0.78            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.44               | 0.43   | 0            | 0.15    | 0                 | 1.03            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.2                | 2.57   | 0            | 2.52    | 0                 | 6.31            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.89               | 43.75  | 0            | 23.85   | 0                 | 73.51           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.68               | 1.51   | 0.01         | 1.49    | 0.74              | 6.7             | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-06

| 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               | 665.9              | 613.4  | 65.3         | 511.4   | 110.2             | 1966.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2811.7             | 2583   | 277.2        | 2151.5  | 465.7             | 8289.3          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 29.5               | 35.2   | 1            | 20.4    | 7.6               | 93.9            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 13.7               | 14.9   | 0.1          | 17.2    | 2.1               | 48.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.1                | 2.8    | 0            | 3.2     | 0.5               | 12.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3                  | 6.3    | 0            | 7       | 0.5               | 16.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4                  | 3.8    | 0            | 5.9     | 1                 | 14.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 47.7   | 0            | 25.2    | 0.5               | 84.7            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 107.4              | 89.99  | 15.12        | 68.9    | 15.3              | 296.72          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 25.76              | 17.34  | 13.68        | 3.83    | 2.07              | 62.69           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.78               | 11.06  | 0.54         | 0.82    | 0.32              | 15.54           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.22              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.14              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 63.63              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2476.9             | 756.8  | 1.8          | 802.64  | 162.63            | 4200.78         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 517.71             | 1731.8 | 234          | 279.67  | 102.05            | 2865.25         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 600.58             | 215.09 | 10.8         | 32.97   | 28.35             | 887.8           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 290.39             | 342.68 | 16.2         | 115.48  | 70.47             | 835.23          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 47.68              | 121.38 | 3.6          | 18.5    | 4.59              | 195.75          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.49               | 4.63   | 0.36         | 0.77    | 0.18              | 7.45            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 39.76              | 54.07  | 15           | 10.55   | 5.17              | 124.57          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.44   | 0            | 1.42    | 0.34              | 3.31            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.59               | 2.79   | 0.13         | 3.74    | 0.74              | 10.02           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.55   | 0.12         | 0.05    | 0.02              | 0.91            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.45               | 0.42   | 0.03         | 0.11    | 0.13              | 1.16            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.24               | 5.96   | 0.34         | 1.19    | 0.3               | 9.04            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 23.85              | 20.2   | 9            | 6.33    | 3.1               | 62.5            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 6.88               | 2.1    | 0            | 2.22    | 0.45              | 10.5            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-07

| 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               | 698.6              | 799.9  | 105          | 352.1   | 133.6             | 2089.5          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2947.4             | 3358.5 | 445.2        | 1482.5  | 559.5             | 8793.3          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.5               | 39.8   | 1            | 14.8    | 14.8              | 102.1           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 15.4               | 27.8   | 0.3          | 11.1    | 6.7               | 61.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.5                | 3.3    | 0.1          | 4.7     | 4                 | 16.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.3                | 13.8   | 0            | 1.4     | 0                 | 20.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.2                | 7.8    | 0            | 3.1     | 0                 | 16.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 75.5   | 0            | 0       | 0                 | 86.4            | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 110.93             | 103.84 | 25.38        | 48.46   | 3.37              | 291.99          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.5               | 16.97  | 20.73        | 3.62    | 3.37              | 61.21           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5.1                | 12.71  | 1.83         | 0.67    | 0                 | 20.32           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.68              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.58              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 53.74              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1136.12            | 453.8  | 1.08         | 777.66  | 378               | 2746.67         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 590.94             | 1138.8 | 426.6        | 102.77  | 0                 | 2259.12         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 324.46             | 101.93 | 6.48         | 12.41   | 0                 | 445.3           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 404.49             | 514.83 | 21.6         | 14.59   | 0                 | 955.52          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 83.13              | 142.52 | 35.64        | 6.94    | 0                 | 268.24          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.8                | 4.29   | 0.43         | 0.4     | 0                 | 6.93            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 12.04              | 12.36  | 8.1          | 34.2    | 0                 | 66.7            | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.1                | 0.63   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.74            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.22               | 5.19   | 0.22         | 2.11    | 0                 | 10.76           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.3                | 0.43   | 0.03         | 0.01    | 0                 | 0.79            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.53               | 0.36   | 0.1          | 0.04    | 0                 | 1.04            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.58               | 17.07  | 0.51         | 0.45    | 0                 | 20.62           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.22               | 7.41   | 4.85         | 20.52   | 0                 | 40.02           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.15               | 1.26   | 0            | 2.16    | 1.05              | 6.86            | 0                  |



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-08

| 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               | 711.4              | 660.1   | 82.1         | 444.1   | 95.3              | 1993.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2998.1             | 2765.9  | 347.6        | 1873.4  | 400               | 8385.2          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.2               | 31.1    | 1.9          | 24.5    | 5.9               | 94.8            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 18.6               | 27.2    | 0.9          | 11      | 4                 | 61.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.9                | 4.4     | 0.2          | 4.3     | 2.4               | 17.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 6.6                | 12.7    | 0.3          | 1.4     | 0                 | 21.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.3                | 7.1     | 0.1          | 3.1     | 0                 | 15.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 243.8              | 73.3    | 29.3         | 0       | 0                 | 346.5           | 115                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 107.07             | 78.09   | 16.72        | 62.01   | 8.77              | 272.68          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.83              | 15.46   | 8.62         | 4.55    | 8.77              | 52.24           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.74               | 10.98   | 0.59         | 0.91    | 0                 | 17.24           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.58              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.4               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.02              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 951.88             | 357.23  | 36.06        | 2606.49 | 97.2              | 4048.87         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 674.33             | 1508.28 | 47.28        | 219.91  | 0                 | 2449.82         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 324.96             | 135.45  | 6.19         | 319.51  | 162               | 948.14          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 540.54             | 304.29  | 23.92        | 23.77   | 0                 | 892.54          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 94.59              | 91.05   | 2.4          | 10.09   | 0                 | 198.14          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 4.18               | 3.3     | 0.33         | 0.52    | 0                 | 8.34            | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 9.28               | 33.97   | 19.15        | 13.95   | 0                 | 76.36           | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 2.21               | 0.67    | 0.13         | 1.01    | 0                 | 4.04            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.79               | 4.85    | 0.14         | 2.04    | 0                 | 9.84            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.31               | 0.29    | 0.01         | 0.04    | 0                 | 0.67            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.77               | 0.32    | 0.05         | 0.04    | 0                 | 1.19            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.05               | 6.48    | 0.1          | 0.6     | 0                 | 8.25            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.57               | 20.38   | 0.93         | 8.36    | 0                 | 35.26           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.64               | 0.99    | 0.1          | 7.24    | 0.27              | 10.12           | 0                  |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2013.2             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 8472.5             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 91                 | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 60.3               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 16.4               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 18.9               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 15.3               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 140.2              | 46                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 284.74             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 54.2               | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 16.59              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 25                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | 58                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 3530.45            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2302.02            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 659.1              | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 784.19             | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 194.31             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 6.82               | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 105.16             | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 3.28               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 10.29              | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.71               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1                  | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 11.2               | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 56.66              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 8.82               | 0                  |