

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 30.09-6.10.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-30
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:	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, 2024-09-30				
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%), 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: 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# potrawka z dynią 150.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, # 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>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso</p>	<p>1. <b># płatki jaglane na mleku z bananem i śliwką 240.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 63%</b>, Banan 13%, Płatki jaglane 13%, Śliwki 13%</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat</p>

<p><b>bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# 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>z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</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, 2024-10-01**

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>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [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 7%</b></p> <p>5. R w 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, błonnik 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>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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, 2024-10-02**

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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>5. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>6. <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%</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, 2024-10-03

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%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>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>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenno-żytni</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>5. <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% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p> <p>6. <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> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e,</p>	<p>1. 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%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <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></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>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica 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>]</p>

<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>mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-04

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: 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># kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</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%), 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>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%), 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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-05

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>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>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><b>P# ser mozzarella light 40.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</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, 2024-10-06

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><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> <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><b>P# w polędwica sopocka aro 40.00g</b> [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><b>P# ser rycki edam light 30.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-30

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	597.6	572.9	201.8	551.3	135.8	2059.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2523.3	2410	853.5	2319.5	570.6	8677.2	0
Białko [g]	10%	NAN	23	31.3	8.3	17.8	6.8	87.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	17.2	3	17.8	5	55.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.7	1.5	3.1	1.2	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.7	8	0.4	2	0.5	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	4.6	0	4.2	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	67.8	6.7	0	0	75.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.93	76.38	35.64	81.31	16.14	309.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.66	10.38	14.47	4.71	2.12	47.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.39	6.78	0.89	2.82	0.64	13.54	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.27
Sód [mg]	10%	NAN	2534.5	465.14	62.63	1020.93	369.72	4452.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	288.66	1227.05	353.16	173.53	152.28	2194.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.33	103.97	167.94	21.53	4.85	653.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	74.21	433.99	141.75	31.95	11.34	693.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.3	99.15	27.27	16.02	4.32	169.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.61	3.22	0.37	0.64	0.27	6.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.92	51.83	4.32	8.19	10.35	83.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.41	0.41	0.01	1.35	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	4.28	0.28	2.17	1	10.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.24	0.06	0.04	0.03	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.35	0.25	0.05	0.02	0.77	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.92	13.83	0.37	0.4	0.51	16.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.35	28.08	2.59	4.91	6.2	47.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.04	1.29	0.17	2.83	1.02	11.13	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-01

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	688.7	66.2	473.5	95.3	2034	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2990.1	2894.1	279.7	1995.8	400	8559.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31.4	35.6	1.7	19.7	5.9	94.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.7	22.6	0.9	13	4	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	7	0.1	3.3	2.4	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	8.2	0	3	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	3	0	3.4	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	71	0	126.9	0	209.4	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.38	90.28	13.5	69.68	8.77	280.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	10.69	9	4	8.77	48.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	9.41	1.35	0.91	0	14.01	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.49
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.44
Sód [mg]	10%	NAN	1523.99	341.25	0	998.37	97.2	2960.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	504.64	984.99	0	153.31	0	1642.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.23	116.87	0	30.97	162	608.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	292.06	294.68	0	87.4	0	674.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.92	72.17	0	11.35	0	130.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	3.73	0	1.31	0	6.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	36.11	48.49	0	35.32	0	119.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.14	0	1.62	0	3.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.22	0	2.35	0	7.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.41	0	0.03	0	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.47	0	0.23	0	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	5.89	0	0.48	0	7.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	29.09	0	21.19	0	71.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.23	0.94	0	2.77	0.27	7.4	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-02

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	728.7	644.6	35.7	526.9	118.1	2054.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3076.1	2691.2	150.9	2215.2	497.5	8631.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.1	23.8	0.7	15.3	6.6	77.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	36.4	0.1	18.7	3.7	74	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	6.9	0	4.2	1.6	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	17.5	0	4	0.5	25.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	7.1	0	4.5	1	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	310.7	0	0	0	321	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.95	58.12	8.56	74.82	14.67	276.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.6	17.66	5.54	5.92	1.23	55.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	5.75	1.36	1.51	0.32	13.81	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.81
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.48
Sód [mg]	10%	NAN	1292.59	295.16	2.16	904.38	961.56	3455.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	505.92	927.92	144	149.77	76.14	1803.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	282.61	132.14	6.48	24.71	153.76	599.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.87	278.4	17.28	20.99	5.67	664.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	89.17	61.3	5.76	10.49	2.16	168.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	5.35	0.43	0.55	0.13	8.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	228.22	1.62	5.72	5.17	246.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.57	0	1.01	0.33	4.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.15	5.57	0.53	2.63	0.74	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.31	0.01	0.03	0.01	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.62	0.03	0.04	0.01	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	2.99	0.65	0.22	0.25	6.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	25.66	0.97	3.43	3.1	36.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.59	0.81	0	2.51	2.67	8.63	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-03

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	690.3	825.2	46.5	372.3	92.8	2027.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2911.5	3464.5	196.6	1564.4	391.8	8529.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	39.5	0.5	14.3	3.6	89.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	30.2	0.2	13.7	2.1	62.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	9.8	0	3.9	0.5	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	12	0	5.3	0.4	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	5.5	0	3.7	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	131.7	0	36.4	0	178.5	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.98	103.51	11.25	48.48	14.65	284.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.96	24.04	10.35	4.3	0.75	54.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	9.72	1.53	1.51	0	17.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.73
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.62
Sód [mg]	10%	NAN	1326.34	632.13	3.6	537.48	268.2	2767.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1317.08	0	300.04	0	2215.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	385.08	0	19.79	0	692.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	473.01	0	92.86	0	972.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	106.21	0	17.36	0	210.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	3.67	0	0.95	0	7.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	101.81	0	39.76	0	151.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.57	0	1.32	0.33	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	4.6	0	2.54	0.49	10.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.32	0	0.25	0	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.7	0	0.15	0	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	3.14	0	2.52	0	6.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	40.67	0	23.85	0	70.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.68	1.75	0.01	1.49	0.74	6.91	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-04

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	665.9	641.1	65.3	511.4	110.2	1994.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2811.7	2696.5	277.2	2151.5	465.7	8402.8	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	36.2	1	20.4	7.6	94.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	18.7	0.1	17.2	2.1	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	3.1	0	3.2	0.5	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	8.5	0	7	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	5	0	5.9	1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	47.7	0	25.2	0.5	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	86.95	15.12	68.9	15.3	293.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	14.65	13.68	3.83	2.07	60.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	9.96	0.54	0.82	0.32	14.44	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.85
Sód [mg]	10%	NAN	2476.9	694	1.8	802.64	162.63	4137.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	1690.63	234	279.67	102.05	2824.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	260.5	10.8	32.97	28.35	933.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	348.57	16.2	115.48	70.47	841.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	120.58	3.6	18.5	4.59	194.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.43	0.36	0.77	0.18	7.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.76	97.81	15	10.55	5.17	168.3	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	4.64	0.13	3.74	0.74	11.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.57	0.12	0.05	0.02	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.44	0.03	0.11	0.13	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	5.9	0.34	1.19	0.3	8.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	46.45	9	6.33	3.1	88.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	1.92	0	2.22	0.45	10.34	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-05

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	698.6	773.8	105	351.3	133.6	2062.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2947.4	3248.7	445.2	1480.7	559.5	8681.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	38.7	1	17.3	14.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	26.4	0.3	9.7	6.7	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	3.2	0.1	4.3	4	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	12.9	0	1.4	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	7.4	0	3.1	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.5	0	0	0	86.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.93	102.31	25.38	48.82	3.37	290.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.5	15.6	20.73	3.73	3.37	59.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	14.13	1.83	0.67	0	21.74	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.94
Sód [mg]	10%	NAN	1136.12	478.64	1.08	806.46	378	2800.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.94	1053.85	426.6	102.77	0	2174.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.46	93.19	6.48	12.41	0	436.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.49	528.33	21.6	14.59	0	969.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	83.13	140.09	35.64	6.94	0	265.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.8	2.93	0.43	0.4	0	5.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.04	6.95	8.1	34.2	0	61.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.63	0	1.01	0	2.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.22	5.29	0.22	2.11	0	10.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.46	0.03	0.01	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.37	0.1	0.04	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.58	17.09	0.51	0.45	0	20.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.22	4.17	4.85	20.52	0	36.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	1.32	0	2.24	1.05	7	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-06

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	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	2032.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8552.4	0
Białko [g]	10%	NAN	91.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	286.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.99	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3517.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	2186.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	696.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	815.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	191.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	129.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	55.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.79	0