

# Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 28.10-3.11.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-28
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
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, 2024-10-28				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw jogodeser z płatkami i śliwką 200.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 65%</b>, Śliwki 25%, <b>Płatki owsiane 10%</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</li> </ol>

<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>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. Brokuły ugotowane 150.00g</p>		<p>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: 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>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
--	--	--	--	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-29**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas</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</b></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</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>askorbinowy]</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) 100.00g 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 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny bezglutenowy, sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 260.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 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>(1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</p>	<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-30

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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</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 kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina 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%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</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%</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li><b>P#o surówka z selerem 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 50%</b>, Marchew 33%, Jabłko 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 130.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Gruszka 19%</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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 smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso</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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. 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 jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciera 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 graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b># paszтет 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 graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, 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>

wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, 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: **seler i gorczycę.**]

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-01**

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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</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: papryka, sałata (4) 100.00g 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> </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><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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># jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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>

<p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>				
--	--	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-02**

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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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) 100.00g 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</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 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%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>do gotowania 3%</p> <p>7. 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>8. <b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. 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%</p> <p>7. <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%</p>		<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
--	---	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-03**

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%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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</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# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. <b>P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 5%</b>, Cynamon mielony 0%</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>, 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),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</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%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>6. <b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 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%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	
---	--	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	502.4	602.1	159.7	557.5	133.1	1955.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2527.8	673.2	2341.5	558.3	8217.7	98
Białko [g]	10%	100	28.3	31.3	7.4	22.3	6.9	96.5	95
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	20.3	3.7	17.7	5.1	58	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.6	4.8	1.6	3	1.2	13.4	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.7	1.2	2	0.6	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	4	0.6	4.6	1.3	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	9.3	0	0	32.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	77.69	79.2	24.99	83	15.87	280.76	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.1	7.85	9.03	3.46	1.75	28.21	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	11.72	1.96	11.8	2.37	38.13	127
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.98
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.2
Sód [mg]	10%	2000	909.33	444.59	75.51	1221.63	348.12	2999.19	149
Potas [mg]	10%	4700	570.9	1099.41	395.82	510.4	210.33	2786.87	58
Wapń [mg]	10%	900	123.4	115.26	215.82	58.25	10.8	523.53	58
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	358.64	229.68	285.57	60.48	1358.69	234
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	148.84	46.71	102.78	21.06	423.33	139
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	3.34	1.04	3.77	0.86	12.95	202
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	75.46	2.92	11.34	10.35	113.73	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0.03	1.01	0.33	2.83	27
witamina E [mg]	30%	9	3	3.89	0.58	2.69	1.18	11.36	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.46	0.14	0.33	0.08	1.39	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.25	0.28	0.16	0.03	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	6.52	0.51	5.56	1.52	20.09	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	42.26	1.75	6.8	6.2	65.23	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.23	0.2	3.39	0.96	7.49	167

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	520.1	768.6	66.2	526.1	95.3	1976.5	98								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.7	3244.1	279.7	2208.9	400	8318.4	98								
Białko [g]	10%	100	21.4	43.3	1.7	24.6	5.9	97.1	97								
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	14.2	0.9	17.4	4	52.6	94								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	3.5	0.1	4	2.4	14.7	94								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.2	0	4.1	0	10.4	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	2.6	0	5.4	0	12.7	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	85.9	0	105.7	0	192.8	64								
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	77.7	121.38	13.5	73.27	8.77	294.63	113								
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.69	11.82	9	4.86	8.77	40.16	77								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.22	9.37	1.35	11.15	0	32.1	107								
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.62								
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.93								
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.46								
Sód [mg]	10%	2000	1155.75	362.99	0	1041.43	97.2	2657.38	133								
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1135.74	0	655.84	0	2300.83	49								
Wapń [mg]	10%	900	75.57	120.28	0	97.84	162	455.7	50								
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	394.8	0	355.73	0	1055.02	181								
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	87.41	0	106.75	0	295	97								
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.68	0	4.75	0	12.11	189								
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	48.49	0	85.19	0	190.87	34								
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.88	0	1.52	0	3.42	34								
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.22	0	4.4	0	10.12	113								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.27	0	0.35	0	0.96	97								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.47	0	0.37	0	1.05	106								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	12.44	0	6.09	0	24.64	214								
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	29.09	0	51.11	0	114.52	170								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	3.21	1	0	2.89	0.27	6.64	147								

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742.8	550.6	184.2	480.3	104.5	2062.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3128	2301.1	776.5	2019.3	438.9	8664	103
Białko [g]	10%	100	37.2	22.4	6.8	24.7	4.5	95.9	96
Tłuszcz [g]	10%	56	17.9	28	3.8	13.9	3.6	67.3	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.6	6.4	1.2	4.7	0.8	20.9	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	12.1	0.9	1.9	0.5	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.5	1	4.5	1.3	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	269.9	0	0	0	280.3	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.61	56.29	32	68.77	14.42	286.1	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.15	14.16	5.77	1.73	0.92	38.75	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	8.25	2.98	9.49	2.05	35.86	121
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.72
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	2000	1450.59	336.31	25.66	2459.88	237.95	4510.41	226
Potas [mg]	10%	4700	796.8	880.58	164.45	406.93	134.19	2382.97	51
Wapń [mg]	10%	900	313.93	140.19	22.37	353.8	8.36	838.67	93
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	309.02	161.6	265.51	54.81	1361.69	234
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	65.29	48.92	92.8	18.89	403.01	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	4.04	1.49	3.52	0.72	14.21	221
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	42.99	0.96	7.87	5.17	65.11	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.41	0	1.01	0.33	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	2.84	4.15	0.58	2.6	0.93	11.11	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.33	0.15	0.31	0.07	1.42	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.62	0.05	0.14	0.02	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	3.35	0.31	5.26	1.27	17.51	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	25.79	0.58	4.72	3.1	39.06	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	0.93	0.07	6.83	0.66	11.27	251

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	700.8	761.5	46.5	434.4	90.1	2033.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2950.8	3214.6	196.6	1822.8	379.5	8564.5	102
Białko [g]	10%	100	32.9	43.5	0.5	17.3	3.7	98	99
Tłuszcz [g]	10%	56	16.9	13.2	0.2	14.9	2.3	47.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	3.6	0	4	0.5	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.4	0	5.7	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	2.8	0	5	1.3	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	92.3	0	36.4	0	139.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	110.36	122.15	11.25	62.47	14.38	320.62	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.34	19.84	10.35	4.45	0.37	49.36	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	10.38	1.53	9.58	1.72	35.96	120
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.8
Sód [mg]	10%	2000	1233.24	538.03	3.6	586.26	246.6	2607.74	130
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1516.87	0	648.25	58.05	3145.16	67
Wapń [mg]	10%	900	317.8	278.7	0	49.49	5.94	651.94	72
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	742.72	0	315.16	49.14	1740.96	299
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	224.22	0	93.32	16.73	502.47	165
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	4.22	0	3.72	0.59	13.95	217
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	55.23	0	64.81	0	135.26	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.18	0	1.32	0.33	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	3.58	2.28	0	3.92	0.67	10.47	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.53	0	0.51	0.05	1.66	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.6	0	0.25	0.01	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	13.11	0	7.37	1.01	27.84	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.96	0	38.88	0	79.99	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	1.49	0.01	1.62	0.68	6.51	146

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	779.5	568.2	94.5	503	107.6	2052.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.2	2392.1	399.3	2112.8	453.4	8637	102
Białko [g]	10%	100	40.1	32.9	10.7	16.4	7.7	107.9	108
Tłuszcz [g]	10%	56	21.7	16.3	1.9	15	2.2	57.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.8	3.9	0.1	2.7	0.5	15.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.7	0.3	5.7	0.6	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	2.7	1.2	6.4	1.3	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	58.5	0.5	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.39	74.78	8.67	81.62	15.03	292.51	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.1	9.46	7.25	5.84	1.69	39.36	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	4.91	0.41	12.23	2.05	32.72	109
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.12
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.63
Sód [mg]	10%	2000	2735.79	150.23	32	700.26	141.03	3759.33	189
Potas [mg]	10%	4700	909.84	523.24	102.46	842.71	160.1	2538.38	53
Wapń [mg]	10%	900	622.27	105.67	8.84	102.15	34.29	873.22	97
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	117.91	38.84	347.87	119.61	1262.67	218
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	34.4	16.67	114.57	21.33	356.52	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	1.6	0.28	4.62	0.78	12.74	198
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	4.35	25.56	5.17	146.63	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.29	0.34	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	4.17	3.08	0.98	4.45	0.93	13.62	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.2	0.08	0.39	0.07	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.15	0.02	0.28	0.15	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	2.14	0.38	6.63	1.32	17.07	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	2.61	15.33	3.1	87.98	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.41	0.08	1.94	0.39	9.39	209

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.1	773.8	81	337.3	95.3	1996.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	3248.7	340.1	1417.5	400	8393.1	100
Białko [g]	10%	100	32.8	38.7	4.7	15.1	5.9	97.4	98
Tłuszcz [g]	10%	56	16.4	26.4	2.8	10.1	4	59.9	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	3.2	1.6	2.3	2.4	14.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	12.9	0	1.8	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.1	7.4	0.1	4.1	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.5	0	0	0	86.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.31	102.31	9.53	49.72	8.77	284.67	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.87	15.6	8.37	3.37	8.77	52	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	14.13	1.08	6.88	0	35.55	119
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.78
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.21
Sód [mg]	10%	2000	1043.01	478.64	72	879.18	97.2	2570.05	129
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1053.85	253.8	364.67	0	2587.09	54
Wapń [mg]	10%	900	354.16	93.19	116.1	37.25	162	762.71	84
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	528.33	18.9	188.11	0	1367.64	235
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	140.09	7.2	66.16	0	378.23	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	2.93	0.45	2.52	0	10.5	164
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	6.95	17.25	57	0	98.65	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.63	0	1.01	0	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	4.09	5.29	0.85	3.15	0	13.39	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.46	0.05	0.21	0	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.37	0.03	0.12	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	17.09	0.85	4.15	0	29.8	259
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	4.17	10.35	34.19	0	59.19	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	1.32	0.2	2.44	0.27	6.42	143

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	584.2	206.8	437.3	95.3	2044.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	2459.1	873.4	1849	400	8615.4	102
Białko [g]	10%	100	32.6	34.6	17.7	20.1	5.9	111	112
Tłuszcz [g]	10%	56	19.3	16.5	4.4	7.4	4	51.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	3.5	2.5	1.7	2.4	16	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	6.2	0.1	1.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6	3.7	0.1	3.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	72.6	0	0.5	0	200.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	110.75	77.58	24.12	72.95	8.77	294.2	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.95	12.45	17.39	5.73	8.77	58.31	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.61	0.41	0.91	0	21.29	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	228.98	134.33	1062.36	97.2	2548.23	127
Potas [mg]	10%	4700	945.58	1041.92	23.02	245.83	0	2256.38	47
Wapń [mg]	10%	900	342.53	136.51	165.28	42.76	162	849.09	94
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	237.76	26.31	88.57	0	1053.15	182
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	61.47	7.83	12.52	0	253.73	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.65	0.23	0.58	0	9.75	152
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	89.61	0	13.95	0	117.88	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.7	0.08	2.05	0	9.16	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0.02	0.05	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.32	0	0.16	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.36	0.04	0.65	0	11.11	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	53.76	0	8.36	0	70.73	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.63	0.37	2.95	0.27	6.37	141



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8487.2	101
Białko [g]	10%	100	100.5	101
Tłuszcz [g]	10%	56	56.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.4	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	145.1	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	293.36	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	43.74	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.09	110
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3093.19	155
Potas [mg]	10%	4700	2571.1	54
Wapń [mg]	10%	900	707.84	78
Fosfor [mg]	10%	580	1314.26	226
Magnez [mg]	10%	304.5	373.18	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.31	192
Witamina A [µg]	25%	565	124.02	22
Witamina D [µg]	10%	10	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	11.32	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.15	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	73.81	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.73	172