

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 11-17.11.2024 rok, pilotaż

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (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: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-11				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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</b>, <b>mleko</b>, nasiona <b>sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rogaliki drożdżowe 60.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, Marmolada wieloowocowa STOWIT 19%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 19%</b>, Cukier puder S 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Żółtka jaja kurzego 4%</b>, <b>Cukier cynamonowy Delecta 1%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# twarożek z natką pietruszki 60.00g</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>7. <b>P# dżem truskawkowy 30.00g</b> [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. 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>6. <b>P# sos chrzanowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>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# ser rycki edam light 30.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. <b>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	
---	---	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-12**

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</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>,</p>	<p>1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 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</b></p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>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, ogórek (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. <b>P# w filet złocisty/połędwica ani</b> 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>P# o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>5. <b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. <b>Rw pulpety wieprzowe gotowane 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b></p>		<p><b>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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-11-13**

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</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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 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</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p>

<p>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 kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>P# sos pomidorowy z warzywami i soczewicą 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Soczewica czerwona nasiona suche 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>(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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w połędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</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 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
---	--	--	--	---

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-14

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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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 40.00g [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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>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%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li># kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</li> <li><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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> <li>Śliwki 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# 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><b>Pasztet z ciecierzycy 80.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

zawierać **seler, gorczycę]**

8. **Kawa zbożowa z mlekiem,  
bez cukru 200.00g** składniki:  
Woda wodociągowa 88%, **Mleko  
spożywcze 1.5% tłuszczu  
10%**, Kawa zbożowa naturalna  
do gotowania 3%

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: 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# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, 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 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) 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 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>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>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>]</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 zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 150.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</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 200.00g 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 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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>P# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [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>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, #</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p><b>Majonez Dekoracyjny Winiary 10%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></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</b>, <b>mleko</b>, nasiona <b>sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych 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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki:</p>	<p>1. <b>Placek biszkoptowy z śliwkami 60.00g</b> składniki: Śliwki 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></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 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# 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</p>	<p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></p> <p>5. 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>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [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>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>	
--	--	--	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.9	554.3	168.6	397.6	149.8	2010.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3120.6	2322.8	710	1671.5	625	8450.2	100
Białko [g]	10%	100	29.9	27.5	2.8	19.8	10.8	91.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	24.3	5.1	14.6	9.4	71.1	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	11.8	0.6	5.6	6.4	29.2	133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	5.4	2.7	1.4	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	1.6	1.4	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	46.9	26.3	0	0	84.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.91	58.99	27.89	46.89	5.4	257.09	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.19	15.22	11.97	2.27	5.4	61.06	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	5.65	0.46	0.51	0	11.1	38
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.67
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	46
Sód [mg]	10%	2000	879.91	202.97	37.28	2386.98	54	3561.15	178
Potas [mg]	10%	4700	640.9	565.46	39.2	70.06	0	1315.65	28
Wapń [mg]	10%	900	341.24	73.15	19.17	317.08	0	750.66	83
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	88.39	36.14	11.89	0	619.66	106
Magnez [mg]	10%	304.5	90.66	34.25	3.79	6.04	0	134.76	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.77	2	0.4	0.39	0	5.56	86
Witamina A [μg]	25%	565	12.48	14.2	0.08	4.72	0	31.5	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.37	0.11	1.01	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	9	3.69	1.49	0.94	1.59	0	7.73	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.09	0.02	0.01	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.12	0.04	0.03	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.29	1.86	0.18	0.1	0	3.45	30
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.49	8.52	0.05	2.83	0	18.9	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	0.56	0.1	6.63	0.15	8.9	198

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.6	722.5	89.2	525.1	95.3	2066.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2678	3022.3	376.7	2213.1	400	8690.1	103
Białko [g]	10%	100	28.6	32.1	0.7	20.2	5.9	87.7	88
Tłuszcz [g]	10%	66	14.2	35.9	0.7	14.8	4	69.8	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	12.4	0	2.2	2.4	22.2	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	13	0	5.9	0	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.5	0.1	5.5	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	119.4	0	18.1	0	275.7	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.14	70.9	21.78	77.96	8.77	278.57	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.47	12.02	17.46	5	8.77	59.74	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.52	6.87	3.6	0.68	0	13.68	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.9
Sód [mg]	10%	2000	1225.36	654.71	3.6	882.49	97.2	2863.37	143
Potas [mg]	10%	4700	588.81	578.46	241.2	176.06	0	1584.54	34
Wapń [mg]	10%	900	307.45	75.69	7.2	39.01	162	591.36	65
Fosfor [mg]	10%	580	360.5	251.88	16.2	91.86	0	720.46	124
Magnez [mg]	10%	304.5	50.56	40.42	5.4	18.78	0	115.17	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	2.62	0.54	0.78	0	6.12	95
Witamina A [μg]	25%	565	39.45	9.39	13.8	86.7	0	149.35	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	1.27	0	2.16	0	5.14	52
witamina E [mg]	30%	9	2.93	2.91	0.68	3.57	0	10.11	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.36	0.05	0.03	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.43	0.04	0.1	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	4.41	0.28	3.59	0	9.72	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	5.63	8.27	4.85	0	42.44	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	1.81	0.01	2.45	0.27	7.15	158

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	686.2	601.1	105	479.3	116.8	1988.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2900.1	2530.4	445.2	2021.1	491.7	8388.7	99
Białko [g]	10%	100	24.9	24.8	1	23.1	6.5	80.6	81
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	16.4	0.3	12.5	3.7	44	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.9	0.1	5.2	1.6	13.8	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.4	0	1.4	0.4	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.8	0	3.1	1	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.57	92.35	25.38	68.59	14.34	325.25	138
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.38	8.4	20.73	3.96	0.88	58.37	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.33	7.82	1.83	0.45	0.13	15.59	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.79
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	65.79
Sód [mg]	10%	2000	1358.2	97.94	1.08	1207.26	959.67	3624.15	181
Potas [mg]	10%	4700	599.34	776.42	426.6	110.02	33.75	1946.14	42
Wapń [mg]	10%	900	293.41	66.62	6.48	10.36	155.38	532.26	59
Fosfor [mg]	10%	580	349.16	190.82	21.6	11.89	6.21	579.69	100
Magnez [mg]	10%	304.5	94.03	60.09	35.64	5.77	2.16	197.69	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.24	3.55	0.43	0.33	0.05	6.62	104
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	21.49	8.1	6.97	1.79	44.59	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.17	2.76	0.22	1.75	0.52	7.45	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.37	0.03	0.02	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.25	0.1	0.02	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.49	3.6	0.51	0.3	0.04	6.96	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	12.89	4.85	4.18	1.07	26.75	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.77	0.27	0	3.35	2.66	9.06	200

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	747.7	716.4	97.4	436.4	95.3	2093.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3151	3002.8	411.2	1840.1	400	8805.3	105
Białko [g]	10%	100	37.2	41	4.7	13.9	5.9	102.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	30	2.1	11.2	4	67.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5	1.3	2	2.4	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	13.3	0.4	3.9	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.9	0	4.3	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	124.5	6.1	26.8	0	167.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.66	75.08	15.03	70.51	8.77	277.07	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	11.96	13.14	5.13	8.77	53.89	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	9.19	0.72	1.57	0	15.88	53
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.61
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.34
Sód [mg]	10%	2000	2759.14	309.62	60.64	702.93	97.2	3929.55	196
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1142.08	266.68	187.23	0	2194.17	47
Wapń [mg]	10%	900	590.77	122.68	154.49	48.81	162	1078.76	120
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	205.16	128.04	58.79	0	798.14	137
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	53.95	18.32	13.93	0	172.77	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	2.21	0.34	0.72	0	5.89	92
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	81.06	2.97	8.37	0	102.23	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.76	0.01	1.13	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.71	6.36	0.34	2.56	0	11.99	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.2	0.06	0.04	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.29	0.21	0.11	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	4.6	0.32	0.36	0	6.5	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	48.63	1.78	5.02	0	61.34	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.66	0.86	0.16	1.95	0.27	9.82	217

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	677.2	736.2	61.5	427.1	118.1	2020.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2856.9	3082.6	260.5	1798.9	497.5	8496.6	101
Białko [g]	10%	100	26.7	28.9	0.9	17.4	6.6	80.7	81
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	34	0.3	11.8	3.7	65.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	10.1	0	1.7	1.6	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	14.3	0	4.4	0.5	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.6	0	4.7	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	333.1	0	0	0	344.9	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.91	82.14	14.31	64.33	14.67	283.38	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.92	11.26	14.13	4.51	1.23	58.07	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.62	7.46	1.26	3.11	0.32	14.78	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	881.21	221.11	0	767.16	961.56	2831.04	141
Potas [mg]	10%	4700	531.83	1480.49	0	198.67	76.14	2287.14	48
Wapń [mg]	10%	900	336.76	199.36	0	16.25	153.76	706.14	78
Fosfor [mg]	10%	580	350.91	441.49	0	18.73	5.67	816.81	141
Magnez [mg]	10%	304.5	48.92	97.77	0	9.87	2.16	158.73	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	5.16	0	0.55	0.13	7.36	116
Witamina A [μg]	25%	565	127.58	231.97	0	10.03	5.17	374.77	67
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	2.12	0	1.01	0.33	4.58	45
witamina E [mg]	30%	9	3.37	3.99	0	2.95	0.74	11.05	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.32	0	0.04	0.01	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.84	0	0.03	0.01	1.47	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.26	5.34	0	0.58	0.25	7.44	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.55	27.91	0	6.01	3.1	59.59	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	0.61	0	2.13	2.67	7.07	157

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	692.4	553.6	105	577.7	95.3	2024.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2920.1	2325.2	445.2	2429.9	400	8520.6	102
Białko [g]	10%	100	29.4	34.6	1	21	5.9	92.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	16.8	0.3	18.6	4	56.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	4.2	0.1	2.7	2.4	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.6	0	1.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.3	0	3.3	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	57.2	0	0	0	67.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.54	72.53	25.38	83.17	8.77	299.4	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	16.73	20.73	7.13	8.77	68.18	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	13.45	1.83	3.77	0	24.11	81
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.12
Sód [mg]	10%	2000	1382.14	342.47	1.08	1263.77	97.2	3086.68	154
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1359.29	426.6	497.53	0	2838.76	61
Wapń [mg]	10%	900	280.18	131.12	6.48	37.94	162	617.73	69
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	346.4	21.6	71.68	0	779.94	135
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	93.24	35.64	29.19	0	237.79	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	3.88	0.43	1.15	0	7.14	112
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	69.93	8.1	49.78	0	137.64	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.99	0.22	2.56	0	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.24	0.03	0.08	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.35	0.1	0.11	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	11.12	0.51	1.63	0	15.78	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	41.96	4.85	29.87	0	82.58	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.83	0.95	0	3.51	0.27	7.71	171



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	658	98.3	402.1	149.8	2064.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2771.8	416.3	1696.2	625	8691.7	103
Białko [g]	10%	100	33.4	40.8	2.3	16.5	10.8	103.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	16.8	1.1	9.8	9.4	59.9	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	3.3	0.3	2.4	6.4	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	7.2	0.4	1.4	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	0.1	3.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	105	35.2	0	0	465.5	155
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.75	89.52	19.97	62.14	5.4	283.79	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	16.05	11.93	4	5.4	52.26	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.19	7.48	0.61	0.67	0	12.97	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.85
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.67
Sód [mg]	10%	2000	971.46	298.81	43.27	1090.71	54	2458.26	124
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1048.85	74.83	102.73	0	1941.13	41
Wapń [mg]	10%	900	328.03	95.97	10.36	11.44	0	445.82	49
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	396.78	31.4	14.59	0	1025.51	176
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	73.82	4.1	6.58	0	181.56	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	2.46	0.44	0.36	0	7.66	121
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	16.25	23.23	34.2	0	277.26	49
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.75	0.16	1.01	0	4.5	46
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.12	0.24	2.11	0	8.7	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.22	0.02	0.01	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.35	0.06	0.04	0	1.33	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	14.8	0.2	0.45	0	16.72	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	9.75	0.63	20.52	0	36.48	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.83	0.12	3.02	0.15	6.14	137

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2038.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8577.6	102
Białko [g]	10%	100	91.3	92
Tłuszcz [g]	10%	66	62	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	205.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	286.36	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.8	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.44	52
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	56
Sód [mg]	10%	2000	3193.46	160
Potas [mg]	10%	4700	2015.36	43
Wapń [mg]	10%	900	674.68	75
Fosfor [mg]	10%	580	762.89	131
Magnez [mg]	10%	304.5	171.21	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.62	104
Witamina A [µg]	25%	565	159.62	28
Witamina D [µg]	10%	10	3.59	36
witamina E [mg]	30%	9	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.51	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.87	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.98	177