

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
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: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
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, mleko, nasiona 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><b>P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, <b>Kasza bulgur 2%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g</b> składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%</b>, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z</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: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. P#w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></p> <p>4. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. 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>6. <b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>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>
---	--	--	--	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas</p>	<p>1. <b>P# zupa krem wielowarzywny 345.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. <b>#groszek ptysiowy 5.00g</b> [składniki: <b>jaja</b>, <b>mąka pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, 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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w poledwica 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>3. <b>Rw naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze café 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. K# farsz z kurczakiem i kapustą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p>	<p>1. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%),</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%)</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%)</p>

<p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>(mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>P# twarożek pomidorowy 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>(mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
---	---	---	--	--

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# ser mozzarella light 30.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>7. P#w filet łocisty/poładwica 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,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. <b>P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g</b> składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. 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>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. <b>P# sałatka jarzynowa 130.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z 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>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>P# kompot wieloowocowy</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

<p>lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>7. <b>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (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>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>7. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p>	<p>(40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	---	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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 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 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: ogórek, sałata (2)</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. 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:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. <b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>7. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>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>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze 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</p>	<p>1. <b>P# rosół święteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała</p>	<p>1. <b>Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 23%</b>, <b>Jaja kurze całe 22%</b>, Cukier 18%, <b>Masło ekstra 18%</b>, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>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>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</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>białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 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> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

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	742.3	588.3	136.8	480	97.9	2045.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3127	2474.2	579.4	2013.2	413	8607	102
Białko [g]	10%	100	33.5	36.5	2.9	11.9	3.7	88.8	90
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	18	0.8	20.7	2.3	62.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.4	0.3	4.1	0.5	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.8	0.1	6.1	0.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.2	0.1	5.6	1.1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	91	1.3	0	0	102.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.34	73.61	30.27	62.3	15.79	290.33	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16	14.53	7.51	4.74	1.8	44.6	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	7.47	1.9	1.9	0.54	16.57	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.41
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.97
Sód [mg]	10%	2000	1298.35	755.91	15.12	757	269.01	3095.41	155
Potas [mg]	10%	4700	585.75	1047.4	152.48	180.06	68.85	2034.54	42
Wapń [mg]	10%	900	293.5	93.27	38.2	29.78	3.51	458.27	50
Fosfor [mg]	10%	580	405.59	392.11	68.31	46.46	8.36	920.85	159
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	70.17	8.85	19.41	2.97	187.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	2.37	0.45	0.79	0.16	6.48	101
Witamina A [µg]	25%	565	9.28	15.41	5.05	8.26	32.4	70.42	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.83	0	1.01	0.33	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	2.46	3.21	0.31	3.38	1.09	10.48	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.2	0.04	0.04	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.44	0.06	0.05	0.03	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	14.55	0.33	0.36	0.4	16.68	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	9.25	3.03	3.92	19.43	41.22	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	2.09	0.04	2.1	0.74	7.73	172

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-03

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	634.5	655.3	67.3	453.8	95.3	1906.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2681	2747.7	284.8	1914.8	400	8028.4	96
Białko [g]	10%	100	28.4	38.9	0.7	19.9	5.9	94	94
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	27.7	0.2	10.4	4	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	4.7	0	2.5	2.4	13.9	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.8	0	3	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	7.2	0.1	4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	150.8	0	30.3	0	192.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.39	65.26	16.84	70.64	8.77	266.92	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22	9.45	11.58	5.1	8.77	56.92	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.49	5.66	2.45	1.5	0	12.12	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.98
Sód [mg]	10%	2000	1288.63	338.96	2.34	767.9	97.2	2495.04	124
Potas [mg]	10%	4700	527.88	1274.07	138.06	333.44	0	2273.46	48
Wapń [mg]	10%	900	302.14	185.28	14.04	26.09	162	689.57	78
Fosfor [mg]	10%	580	289.85	520.88	17.55	99.41	0	927.71	160
Magnez [mg]	10%	304.5	48.76	87.82	9.36	20.07	0	166.02	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	3.41	0.35	1.24	0	6.71	105
Witamina A [μg]	25%	565	7.04	81.78	5.16	44.29	0	138.29	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.34	0	1.62	0	4.05	40
witamina E [mg]	30%	9	2.02	4.89	0.36	2.69	0	9.97	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.28	0.01	0.06	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.68	0.04	0.12	0	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.97	14.37	0.09	3.47	0	18.92	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.22	21.53	3.1	26.57	0	55.43	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	0.94	0	2.13	0.27	6.23	139

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	692.4	61.5	401.2	105.8	1982	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.5	2894.9	260.5	1691.4	445.5	8333.1	99
Białko [g]	10%	100	34.1	32.3	0.9	15.3	4.4	87.1	86
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	34.4	0.3	10.6	3.4	65.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	13.7	0	1.9	0.8	23.5	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	14.3	0	3.7	0.4	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.8	0	4.3	1	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	171.8	0	0.5	0	182.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.81	67.99	14.31	61.34	14.37	268.84	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.28	15.19	14.13	4.95	0.95	50.52	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	9.45	1.26	0.74	0.13	16.84	56
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.1
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.06
Sód [mg]	10%	2000	2687.59	530.44	0	662.8	257.67	4138.51	207
Potas [mg]	10%	4700	548.04	1291.02	0	153	33.75	2025.82	43
Wapń [mg]	10%	900	583.93	128.16	0	54.28	4.05	770.44	85
Fosfor [mg]	10%	580	342.95	372.58	0	73.64	6.21	795.39	137
Magnez [mg]	10%	304.5	80.53	80.58	0	9.12	2.16	172.39	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	3.6	0	0.55	0.05	5.91	93
Witamina A [μg]	25%	565	37.05	19.95	0	8.57	1.79	67.37	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.46	0	1.02	0.33	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	2.76	2.12	0	2.62	0.52	8.03	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.77	0	0.03	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.51	0	0.15	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	8.22	0	0.41	0.04	11.34	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.23	11.97	0	5.14	1.07	40.42	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.46	1.47	0	1.84	0.71	10.34	229

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.7	627.1	66.9	496.2	95.3	1975.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.5	2630	282.5	2091.4	400	8314.5	98
Białko [g]	10%	100	31.6	37.4	0.5	16.2	5.9	91.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	23.8	0.5	12.7	4	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.5	0	2.9	2.4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.2	0	2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	6.2	0.1	3.3	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.6	0	47.1	0	79.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.59	71.15	16.33	81.01	8.77	285.86	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.29	19.05	13.09	5.33	8.77	61.55	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.14	10.88	2.7	3.59	0	21.33	71
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.69
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.77
Sód [mg]	10%	2000	1221.13	532.42	2.7	990.82	97.2	2844.29	143
Potas [mg]	10%	4700	595.74	1708.01	180.9	471.32	0	2955.98	63
Wapń [mg]	10%	900	285.67	116.55	5.4	45.29	162	614.92	69
Fosfor [mg]	10%	580	406.67	320.79	12.15	92.13	0	831.75	143
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	97.69	4.05	30.3	0	218.34	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.47	4.18	0.4	1.41	0	8.47	132
Witamina A [μg]	25%	565	8.69	36.99	10.35	19.77	0	75.81	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.45	0	1.23	0	3.78	38
witamina E [mg]	30%	9	2.66	4.12	0.51	1.9	0	9.2	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.25	0.04	0.08	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.55	0.03	0.14	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	7.67	0.21	1.16	0	10.26	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.21	22.19	6.2	11.32	0	44.94	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	1.47	0	2.75	0.27	7.11	158

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	666.6	763.4	46.5	476.3	108.8	2061.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2814.5	3205.7	196.6	2001.5	460	8678.5	102
Białko [g]	10%	100	29.4	33.4	0.5	13.6	7.6	84.6	85
Tłuszcz [g]	10%	66	14	26.1	0.2	17.8	2	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.7	0	4	0.4	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.7	0	3.9	0.5	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	7.1	0	4.4	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	56.5	0	0	0.5	68.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.97	105.1	11.25	65.93	14.98	304.24	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.19	12.16	10.35	5.94	1.72	56.37	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.52	12.96	1.53	1.4	0.13	18.55	61
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.84
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.96
Sód [mg]	10%	2000	1019.71	217.67	3.6	802.23	160.74	2203.95	110
Potas [mg]	10%	4700	540.66	860.99	0	185.3	59.67	1646.62	35
Wapń [mg]	10%	900	290.35	126.04	0	20.09	29.97	466.45	51
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	320.33	0	20.48	71.01	698.98	121
Magnez [mg]	10%	304.5	46.06	122.38	0	9.97	4.59	183	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	3.59	0	0.48	0.1	5.55	87
Witamina A [μg]	25%	565	39.45	37.67	0	7.91	1.79	86.84	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.5	0	1.01	0.34	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	2.75	5.55	0	2.74	0.52	11.58	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.45	0	0.03	0.01	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.31	0	0.03	0.13	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	5.88	0	0.41	0.09	7.81	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	22.6	0	4.75	1.07	52.1	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.6	0.01	2.22	0.44	5.5	123

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	702	663.6	105	425.4	133.6	2029.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2960.9	2786.9	445.2	1794.4	559.5	8547.1	101
Białko [g]	10%	100	31.2	39	1	20.8	14.8	107.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	25.1	0.3	10.4	6.7	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	11.1	0.1	4	4	24.7	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	7.7	0	1.4	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.1	0	3.2	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	106.5	0	0	0	151.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.39	72.2	25.38	62.41	3.37	273.77	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.03	5.03	20.73	4.21	3.37	48.39	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.39	3.91	1.83	0.86	0	12	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.05
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.04
Sód [mg]	10%	2000	1099.17	148.83	1.08	2496.75	378	4123.84	206
Potas [mg]	10%	4700	646.53	968.27	426.6	145.16	0	2186.57	47
Wapń [mg]	10%	900	291.51	89.01	6.48	313.46	0	700.48	78
Fosfor [mg]	10%	580	408.72	414.39	21.6	14.05	0	858.77	147
Magnez [mg]	10%	304.5	88.42	82.53	35.64	6.94	0	213.54	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	2.47	0.43	0.48	0	5.49	87
Witamina A [μg]	25%	565	8.27	154.97	8.1	37.57	0	208.92	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.1	0	1.01	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.03	0.22	2.33	0	8	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.02	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.3	0.1	0.04	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	16.12	0.51	0.66	0	21.54	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.96	24.7	4.85	22.54	0	57.07	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.05	0.41	0	6.93	1.05	10.3	229

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	693	149.7	383.9	95.3	2077.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2903.6	626.3	1616.1	400	8728.3	104
Białko [g]	10%	100	33.4	39.7	2.8	20.9	5.9	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	30.2	7.9	12.1	4	76.9	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	6.7	4.8	3.1	2.4	25	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	11.3	2.2	1.4	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6	0.2	3.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	38.9	55.9	0	0	420.2	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.75	69.53	16.89	48.07	8.77	250.02	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	11.75	8.47	3.51	8.77	47.4	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.19	7.94	0.24	0.91	0	13.29	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	36.12
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	44.89
Sód [mg]	10%	2000	971.46	181.15	17.24	1203.12	97.2	2470.17	124
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1166.03	27.66	105.16	0	2013.57	43
Wapń [mg]	10%	900	328.03	158.57	16.37	13.87	162	678.86	76
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	270.62	28.67	14.05	0	896.08	154
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	78.31	3.92	6.85	0	186.14	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	3.2	0.34	0.5	0	8.43	132
Witamina A [µg]	25%	565	203.57	40.25	22.72	35.32	0	301.87	53
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.68	0.23	1.01	0	4.5	45
witamina E [mg]	30%	9	3.21	4.29	0.24	2.16	0	9.92	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.26	0.01	0.02	0	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.34	0.05	0.05	0	1.33	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	5.62	0.09	0.46	0	7.44	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	24.15	0	21.19	0	50.92	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.5	0.04	3.34	0.27	6.17	137



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2011.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8462.4	100
Białko [g]	10%	100	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	277.14	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.25	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.81	52
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	2000	3053.03	153
Potas [mg]	10%	4700	2162.37	46
Wapń [mg]	10%	900	625.57	70
Fosfor [mg]	10%	580	847.08	146
Magnez [mg]	10%	304.5	189.59	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.72	105
Witamina A [µg]	25%	565	135.65	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.59	36
witamina E [mg]	30%	9	9.6	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.43	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.87	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.63	170