

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 25.11-1.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-25
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (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:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-25				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw 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%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw jogodeser z płatkami i śliwką 200.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 65%</b>, Śliwki 25%, <b>Płatki owsiane 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</li> </ol>

<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>4. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 150.00g</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
--	---	--	--	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-26**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa</b></p>	<p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny 20%</b>, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny bezglutenowy, sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>(1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</p>	<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P# sos musztardowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Musztarda delikatesowa Kamis 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li><b>P#o surówka z selerem 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 50%</b>, Marchew 33%, Jabłko 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 130.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Gruszka 19%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-28

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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></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 krem brokułowa 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li>P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><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></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b># paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b># ogórek zielony 30.00g</b> [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <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 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>]</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, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>Rw dorsz pieczony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li># kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li># jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy i twarogu z marchewką 80.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, <b>Ser twarogowy chudy 25%</b>, Marchew 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</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>zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			<p>zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-01**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 5%</b>, Cynamon mielony 0%</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: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</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>proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>			<p>azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	
--	--	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	502.4	623	159.7	557.5	133.1	1976	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2615.1	673.2	2341.5	558.3	8305	99
Białko [g]	10%	100	28.3	33.7	7.4	22.3	6.9	98.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	21.6	3.7	17.7	5.1	59.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	4.9	1.6	3	1.2	13.5	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	7.5	1.2	2	0.6	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.2	0.6	4.6	1.3	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	96.3	9.3	0	0	107.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.69	78.91	24.99	83	15.87	280.48	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.1	8.14	9.03	3.46	1.75	28.5	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	11.42	1.96	11.8	2.37	37.83	126
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.86
Sód [mg]	10%	2000	909.33	366.73	75.51	1221.63	348.12	2921.33	145
Potas [mg]	10%	4700	570.9	1069.56	395.82	510.4	210.33	2757.03	58
Wapń [mg]	10%	900	123.4	127.24	215.82	58.25	10.8	535.51	59
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	387.25	229.68	285.57	60.48	1387.3	239
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	130.9	46.71	102.78	21.06	405.39	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	3.61	1.04	3.77	0.86	13.22	207
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	68.61	2.92	11.34	10.35	106.88	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.77	0.03	1.01	0.33	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	3	3.99	0.58	2.69	1.18	11.46	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.46	0.14	0.33	0.08	1.39	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.35	0.28	0.16	0.03	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	6.37	0.51	5.56	1.52	19.94	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	41.17	1.75	6.8	6.2	64.13	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.01	0.2	3.39	0.96	7.3	162

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	520.1	653.8	66.2	526.1	95.3	1861.7	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.7	2756.9	279.7	2208.9	400	7831.3	93
Białko [g]	10%	100	21.4	38.1	1.7	24.6	5.9	91.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	13.1	0.9	17.4	4	51.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.2	0.1	4	2.4	14.3	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.2	0	4.1	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.6	0	5.4	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	87.4	0	105.7	0	194.3	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.7	101.1	13.5	73.27	8.77	274.35	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.69	8.66	9	4.86	8.77	37	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.22	10.86	1.35	11.15	0	33.59	112
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.02
Sód [mg]	10%	2000	1155.75	380.92	0	1041.43	97.2	2675.3	134
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1135.77	0	655.84	0	2300.85	49
Wapń [mg]	10%	900	75.57	120.91	0	97.84	162	456.33	50
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	394.8	0	355.73	0	1055.02	181
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	87.65	0	106.75	0	295.24	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.71	0	4.75	0	12.13	189
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	48.49	0	85.19	0	190.87	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.88	0	1.52	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.22	0	4.4	0	10.12	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.27	0	0.35	0	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.47	0	0.37	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	12.44	0	6.09	0	24.64	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	29.09	0	51.11	0	114.52	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.05	0	2.89	0.27	6.68	148

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742.8	560	184.2	480.3	104.5	2072	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3128	2340.3	776.5	2019.3	438.9	8703.2	103
Białko [g]	10%	100	37.2	22.3	6.8	24.7	4.5	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	28.8	3.8	13.9	3.6	68.1	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	6.6	1.2	4.7	0.8	21.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	12.4	0.9	1.9	0.5	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.6	1	4.5	1.3	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	269.9	0	0	0	280.3	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.61	56.72	32	68.77	14.42	286.54	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.15	14.78	5.77	1.73	0.92	39.36	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	7.84	2.98	9.49	2.05	35.45	119
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.83
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.35
Sód [mg]	10%	2000	1450.59	403.79	25.66	2459.88	237.95	4577.89	229
Potas [mg]	10%	4700	796.8	833.89	164.45	406.93	134.19	2336.28	50
Wapń [mg]	10%	900	313.93	121.69	22.37	353.8	8.36	820.17	91
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	303.55	161.6	265.51	54.81	1356.23	233
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	54.7	48.92	92.8	18.89	392.43	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.49	1.49	3.52	0.72	13.66	213
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	31.59	0.96	7.87	5.17	53.7	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.41	0	1.01	0.33	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	2.84	3.95	0.58	2.6	0.93	10.91	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.31	0.15	0.31	0.07	1.4	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.58	0.05	0.14	0.02	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	3.25	0.31	5.26	1.27	17.4	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	18.95	0.58	4.72	3.1	32.22	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	1.12	0.07	6.83	0.66	11.44	254

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	723.3	767.6	46.5	434.4	90.1	2062.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	3233.8	196.6	1822.8	379.5	8676.3	103
Białko [g]	10%	100	32.8	44.3	0.5	17.3	3.7	98.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	19	0.2	14.9	2.3	56.1	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	6.5	0	4	0.5	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.7	0	5.7	0.5	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	2.2	0	5	1.3	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	9.8	0	36.4	0	183.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.42	109.74	11.25	62.47	14.38	308.28	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.2	19.56	10.35	4.45	0.37	48.95	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	9.96	1.53	9.58	1.72	35.54	118
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.07
Sód [mg]	10%	2000	1024.89	442.95	3.6	586.26	246.6	2304.3	114
Potas [mg]	10%	4700	970.14	1153.89	0	648.25	58.05	2830.33	61
Wapń [mg]	10%	900	334.9	266.58	0	49.49	5.94	656.92	73
Fosfor [mg]	10%	580	707.27	504.14	0	315.16	49.14	1575.72	271
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	191.12	0	93.32	16.73	473.87	156
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	3.42	0	3.72	0.59	13.96	218
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	55.23	0	64.81	0	135.26	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.02	0	1.32	0.33	3.33	32
witamina E [mg]	30%	9	3.76	1.96	0	3.92	0.67	10.33	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.43	0	0.51	0.05	1.59	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.42	0	0.25	0.01	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	3.03	0	7.37	1.01	17.77	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.96	0	38.88	0	79.99	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.23	0.01	1.62	0.68	5.76	129

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	779.5	603.9	94.5	476.1	107.6	2061.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.2	2536.2	399.3	2002.9	453.4	8671.2	103
Białko [g]	10%	100	40.1	29.1	10.7	18.1	7.7	105.8	106
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	22.4	1.9	12.4	2.2	60.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.1	0.1	1.8	0.5	12.5	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.7	0.3	4.6	0.6	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	1.2	6	1.3	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	0.3	0.5	26.3	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.39	73.88	8.67	78.13	15.03	288.12	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.1	9.46	7.25	3.77	1.69	37.3	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	4.91	0.41	10.29	2.05	30.78	102
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.92
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.16
Sód [mg]	10%	2000	2735.79	112.16	32	674.43	141.03	3695.43	186
Potas [mg]	10%	4700	909.84	523.26	102.46	532.97	160.1	2228.66	46
Wapń [mg]	10%	900	622.27	106.19	8.84	71.54	34.29	843.15	94
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	117.91	38.84	312.13	119.61	1226.93	212
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	34.6	16.67	96.94	21.33	339.1	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	1.62	0.28	3.8	0.78	11.94	185
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	4.35	13.88	5.17	134.95	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0.34	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	4.17	5.6	0.98	3.96	0.93	15.65	173
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.2	0.08	0.33	0.07	1.26	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.15	0.02	0.23	0.15	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	2.14	0.38	5.69	1.32	16.14	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	2.61	8.32	3.1	80.97	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.31	0.08	1.87	0.39	9.23	205

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.1	752.6	81	337.3	95.3	1975.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	3158.7	340.1	1417.5	400	8303.1	99
Białko [g]	10%	100	32.8	38	4.7	15.1	5.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	25.9	2.8	10.1	4	59.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.2	1.6	2.3	2.4	14.2	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	12.6	0	1.8	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.3	0.1	4.1	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	71.6	0	0	0	82.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.31	99.19	9.53	49.72	8.77	281.56	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	16.12	8.37	3.37	8.77	52.52	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	14.94	1.08	6.88	0	36.36	122
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	2000	1043.01	303.18	72	879.18	97.2	2394.58	120
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1173.76	253.8	364.67	0	2707	57
Wapń [mg]	10%	900	354.16	113.37	116.1	37.25	162	782.89	87
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	535.4	18.9	188.11	0	1374.7	236
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	145.3	7.2	66.16	0	383.44	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.18	0.45	2.52	0	10.75	168
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	37.93	17.25	57	0	129.62	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.56	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	4.09	5.66	0.85	3.15	0	13.77	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.48	0.05	0.21	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.4	0.03	0.12	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	16.8	0.85	4.15	0	29.51	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	22.75	10.35	34.19	0	77.77	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.84	0.2	2.44	0.27	5.98	133

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	584.2	206.8	437.3	95.3	2044.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	2459.1	873.4	1849	400	8615.4	102
Białko [g]	10%	100	32.6	34.6	17.7	20.1	5.9	111	112
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	16.5	4.4	7.4	4	51.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.5	2.5	1.7	2.4	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	6.2	0.1	1.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	3.7	0.1	3.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	72.6	0	0.5	0	200.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.75	77.58	24.12	72.95	8.77	294.2	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.95	12.45	17.39	5.73	8.77	58.31	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.61	0.41	0.91	0	21.29	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	228.98	134.33	1062.36	97.2	2548.23	127
Potas [mg]	10%	4700	945.58	1041.92	23.02	245.83	0	2256.38	47
Wapń [mg]	10%	900	342.53	136.51	165.28	42.76	162	849.09	94
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	237.76	26.31	88.57	0	1053.15	182
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	61.47	7.83	12.52	0	253.73	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.65	0.23	0.58	0	9.75	152
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	89.61	0	13.95	0	117.88	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.7	0.08	2.05	0	9.16	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0.02	0.05	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.32	0	0.16	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.36	0.04	0.65	0	11.11	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	53.76	0	8.36	0	70.73	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.63	0.37	2.95	0.27	6.37	141



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2007.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8443.6	100
Białko [g]	10%	100	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	287.65	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	43.13	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.98	110
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3016.72	151
Potas [mg]	10%	4700	2488.07	53
Wapń [mg]	10%	900	706.3	78
Fosfor [mg]	10%	580	1289.87	222
Magnez [mg]	10%	304.5	363.31	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.2	190
Witamina A [μg]	25%	565	124.17	22
Witamina D [μg]	10%	10	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	11.63	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.5	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	74.33	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.54	167