

# Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
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, 2024-12-30				
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 siodu <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>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li><b>Rw naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li><b>P#o farsz - twarogowy 100.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 60%</b>, P#</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</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 siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, 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 siodu <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>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 kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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>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>Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. 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>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, 2024-12-31**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</p>	<p>1. <b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>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: 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>P#o udko kurczaka pieczone w ziołach 130.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. <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>6. <b>P# sos pieczarkowy 150.00g</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>(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, 2025-01-01**

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 grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29%</p>	<p>1. <b># placek biszkoptowy z galaretką 50.00g</b> składniki: Galaretki o smaku truskawkowym po przyrządzeniu</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. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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>[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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>w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze cafe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></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>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, 2025-01-02

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, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, 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%, Liść laurowy 0%, Sól biała 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>, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 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, 2025-01-03</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 ciecierycą 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>lizozy (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, 2025-01-04**

<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%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], 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. <b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></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 zmiennych 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, 2025-01-05**

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%</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 świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w 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 drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</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>, <b>Szczypiorek 2%</b></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), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742.3	626.3	41.5	480	97.9	1988.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3127	2628.8	175.4	2013.2	413	8357.6	99
Białko [g]	10%	100	33.5	29.8	0.3	11.9	3.7	79.4	80
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	25	0.3	20.7	2.3	69	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	6	0	4.1	0.5	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.2	0	6.1	0.5	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.3	0	5.6	1.1	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.3	0	0	0	108.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.34	72.3	10.08	62.3	15.79	268.82	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16	15.37	9.72	4.74	1.8	47.65	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	4.01	1.71	1.9	0.54	12.91	43
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.05
Sód [mg]	10%	2000	1298.35	161.88	0	757	269.01	2486.26	124
Potas [mg]	10%	4700	585.75	738.83	0	180.06	68.85	1573.49	33
Wapń [mg]	10%	900	293.5	186.99	0	29.78	3.51	513.79	57
Fosfor [mg]	10%	580	405.59	357.69	0	46.46	8.36	818.11	141
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	49.61	0	19.41	2.97	158.28	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	2.65	0	0.79	0.16	6.3	98
Witamina A [μg]	25%	565	9.28	58.24	0	8.26	32.4	108.19	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.78	0	1.01	0.33	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	2.46	3.72	0	3.38	1.09	10.66	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.19	0	0.04	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.6	0	0.05	0.03	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	3.42	0	0.36	0.4	5.22	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	7.4	0	3.92	19.43	36.34	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.44	0	2.1	0.74	6.21	138

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.5	635.4	107.4	453.8	149.8	1981.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2681	2664.6	454.3	1914.8	625	8339.8	99
Białko [g]	10%	100	28.4	42.5	3	19.9	10.8	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	25.1	1.8	10.4	9.4	58.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	5.4	0.5	2.5	6.4	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.5	0	3	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.1	0	4	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	122.8	0	30.3	0	164.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.39	64.52	19.87	70.64	5.4	265.83	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22	10.63	13.15	5.1	5.4	56.3	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.49	9.41	0.23	1.5	0	13.64	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.51
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.92
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.57
Sód [mg]	10%	2000	1288.63	230	40.32	767.9	54	2380.86	119
Potas [mg]	10%	4700	527.88	2209.83	0	333.44	0	3071.16	65
Wapń [mg]	10%	900	302.14	173.36	21.6	26.09	0	523.2	58
Fosfor [mg]	10%	580	289.85	403.26	0	99.41	0	792.53	137
Magnez [mg]	10%	304.5	48.76	115.63	0	20.07	0	184.47	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	3.94	0	1.24	0	6.89	109
Witamina A [μg]	25%	565	7.04	125.97	0	44.29	0	177.32	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.05	0	1.62	0	3.77	38
witamina E [mg]	30%	9	2.02	4.9	0	2.69	0	9.62	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.35	0	0.06	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.6	0	0.12	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.97	7.6	0	3.47	0	12.05	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.22	75.58	0	26.57	0	106.39	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	0.63	0.11	2.13	0.15	5.95	133

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

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	721	59.3	401.2	136.8	2039.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.5	3020.5	251.2	1691.4	572.7	8576.6	102
Białko [g]	10%	100	34.1	30.8	2	15.3	8.3	90.7	90
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	33	0.8	10.6	7.1	68.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	10	0.2	1.9	3.1	22.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12	0.3	3.7	0.4	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0.1	4.3	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.2	29.3	0.5	0	116.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.81	77.67	10.92	61.34	9.91	270.68	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.28	16.22	6.87	4.95	9.27	52.6	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	5.13	0.11	0.74	0.13	11.39	37
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.89
Sód [mg]	10%	2000	2687.59	288.63	31.59	662.8	214.47	3885.09	194
Potas [mg]	10%	4700	548.04	492.47	18.32	153	33.75	1245.59	26
Wapń [mg]	10%	900	583.93	62.95	4.9	54.28	166.05	872.13	97
Fosfor [mg]	10%	580	342.95	127.31	21.64	73.64	6.21	571.76	99
Magnez [mg]	10%	304.5	80.53	32.68	2.01	9.12	2.16	126.51	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	1.74	0.25	0.55	0.05	4.3	68
Witamina A [μg]	25%	565	37.05	31.47	18.48	8.57	1.79	97.39	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.63	0.13	1.02	0.33	3.22	31
witamina E [mg]	30%	9	2.76	4.13	0.06	2.62	0.52	10.1	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.1	0.01	0.03	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.17	0.04	0.15	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	2.58	0.05	0.41	0.04	5.76	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.23	6.15	0	5.14	1.07	34.61	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.46	0.8	0.08	1.84	0.59	9.71	216

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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	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), 2025-01-03

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	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), 2025-01-04

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	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), 2025-01-05

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	755.8	693	153.5	383.9	95.3	2081.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2903.6	645.8	1616.1	400	8747.8	105
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	5.3	12.1	4	74.3	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	6.7	3.1	3.1	2.4	23.4	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	11.3	1.5	1.4	0	22.5	-
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	38.9	0	0	403.1	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.75	69.53	23.82	48.07	8.77	256.95	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	11.75	8.74	3.51	8.77	47.66	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.19	7.94	0.45	0.91	0	13.5	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	32.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.22
Sód [mg]	10%	2000	971.46	181.15	34.86	1203.12	97.2	2487.79	125
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1166.03	36.69	105.16	0	2022.6	43
Wapń [mg]	10%	900	328.03	158.57	17.04	13.87	162	679.52	76
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	270.62	34.39	14.05	0	901.8	155
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	78.31	3.49	6.85	0	185.71	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	3.2	0.4	0.5	0	8.49	133
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	40.25	54.14	35.32	0	333.29	59
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.68	0.14	1.01	0	4.41	44
witamina E [mg]	30%	9	3.21	4.29	0.2	2.16	0	9.88	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.26	0.02	0.02	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.34	0.04	0.05	0	1.31	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	5.62	0.18	0.46	0	7.52	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	24.15	0.03	21.19	0	50.95	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.5	0.09	3.34	0.27	6.21	138



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2022.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8508.8	101
Białko [g]	10%	100	94.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	63.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	275.16	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.93	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.76	49
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2916.01	146
Potas [mg]	10%	4700	2100.29	45
Wapń [mg]	10%	900	624.36	69
Fosfor [mg]	10%	580	781.96	135
Magnez [mg]	10%	304.5	181.41	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.5	102
Witamina A [µg]	25%	565	155.39	28
Witamina D [µg]	10%	10	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	9.86	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.02	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.63	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.29	162