

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 13-19.01.2025 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-01-13
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	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)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-13				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze 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) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> 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 ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o bolognese wieprzowe z warzywami 300.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włośzczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze 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) 20.00g</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> </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>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol</li> </ol>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p>	<p>czerwona konserwowa DAWTONA 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> <p>4. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# 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>30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
---	---	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-14**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 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. 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>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <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>4. <b>P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany,</b></p>	<p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do 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</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: ogórek, papryka (8) 60.00g 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 kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. 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><b>pieczony z pieca 100.00g</b> składniki: Indyk tuszka 58%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 14%</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 12%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. <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>Rw pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%</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 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], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Twarożek - gzik 130.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy półtłusty 70%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 100.00g</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P# w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>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. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</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, btonnik <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, 2025-01-16

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 słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenno-żytni</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. R w marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>4. <b>P# o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>5. <b>Rw sos warzywny 150.00g</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>6. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g</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 całe 8%</b></p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb 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>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b># paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>1. <b>P# chleb 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>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <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).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/półedwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**

8. **Jaja gotowane** iżż 50.00g

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-17**

**I śniadanie**

1. **Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%**
2. **P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy]
3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**]
4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [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).]
5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%
6. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]
8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g

**obiad**

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]
2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%
3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%
4. **Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g** składniki: **Dorsz mrożony 62%**, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, **Jaja kurze całe 12%**, **Bułka tarta 11%**, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%
5. **Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g** składniki: Ziemniaki średnio 90%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, **#koperek suszony Prymat 0%** [składniki: koperek suszony]
6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%

**podwieczorek**

1. **P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g** składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], **Biszkopty okrągłe 20%**

**kolacja**

1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]
2. **P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g** [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy]
3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [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).]
4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
5. **P# pasta pomidorowo-jaglana 80.00g** składniki: Woda wodociągowa 22%, **Ogórek konserwowy 22%**, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%

**posiłek dodatkowy**

1. **P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g** [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).]
3. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**
4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

## Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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) 60.00g 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</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><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> <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# ser mozzarella light 40.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>				
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-19</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 płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja</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><b>bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>	<p>liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# udko kurczaka pieczone z włoszczyzną w pomidorach 200.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 48%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 14%, Passata S 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
---	--	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	597.6	641.5	66.9	551.3	135.8	1993.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2523.3	2695.7	282.5	2319.5	570.6	8391.9	100
Białko [g]	10%	100	23	35.7	0.5	17.8	6.8	84.1	85
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	21.9	0.5	17.8	5	57.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	5.5	0	3.1	1.2	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	6.4	0	2	0.5	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.7	0.1	4.2	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.8	0	0	0	21.7	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.93	78.54	16.33	81.31	16.14	292.27	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.66	11.04	13.09	4.71	2.12	46.64	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.39	6.81	2.7	2.82	0.64	15.38	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.76
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.4
Sód [mg]	10%	2000	2534.5	594.46	2.7	1020.93	369.72	4522.32	226
Potas [mg]	10%	4700	288.66	752.34	180.9	173.53	152.28	1547.72	33
Wapń [mg]	10%	900	355.33	53.43	5.4	21.53	4.85	440.56	49
Fosfor [mg]	10%	580	74.21	150.68	12.15	31.95	11.34	280.34	49
Magnez [mg]	10%	304.5	22.3	62.66	4.05	16.02	4.32	109.36	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	2.02	0.4	0.64	0.27	4.95	77
Witamina A [μg]	25%	565	8.92	22.94	10.35	8.19	10.35	60.76	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.41	0.41	0	1.35	0.33	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.71	0.51	2.17	1	9.05	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.14	0.04	0.04	0.03	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.15	0.03	0.05	0.02	0.35	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	3.88	0.21	0.4	0.51	5.94	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	10.75	6.2	4.91	6.2	33.44	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.04	1.65	0	2.83	1.02	11.3	252

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.2	556.3	66.2	557.9	95.3	1986	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2990.1	2334.6	279.7	2350.1	400	8354.6	100
Białko [g]	10%	100	31.4	28.8	1.7	30.2	5.9	98.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	19.7	0.9	16.3	4	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.9	0.1	6.3	2.4	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.8	0	3.2	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	67.1	0	0	0	78.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.38	70.99	13.5	72.83	8.77	264.49	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.27	13.63	9	7.38	8.77	55.06	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	10.53	1.35	0.91	0	15.13	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.63
Sód [mg]	10%	2000	1523.99	303	0	1325.52	97.2	3249.71	162
Potas [mg]	10%	4700	504.64	1737.99	0	105.16	0	2347.81	50
Wapń [mg]	10%	900	298.23	153.79	0	13.87	162	627.9	70
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	329.58	0	14.05	0	635.69	109
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	101.7	0	6.85	0	155.48	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.55	0	0.5	0	5.37	85
Witamina A [μg]	25%	565	36.11	124.29	0	35.32	0	195.73	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.62	0	1.01	0	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	2.53	4.33	0	2.16	0	9.03	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.37	0	0.02	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.4	0	0.05	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	5.95	0	0.46	0	7.62	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	59.77	0	21.19	0	102.63	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.23	0.84	0	3.68	0.27	8.12	181

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.3	484.3	174.5	462.5	107.2	1986.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3193.8	2036.2	739.6	1952.5	451.2	8373.5	99
Białko [g]	10%	100	28.4	29.1	4.7	22.2	4.4	89	88
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	16.7	1.3	10.5	3.4	49.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	5.5	0.2	4	0.8	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	6.2	0	1.4	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	1.8	0	3.1	1	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.8	30.1	0	0	0	147	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.31	55.88	36.53	69.91	14.69	301.35	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.64	12.73	8.31	3.19	1.3	41.2	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.83	3	1.2	0.51	0.32	10.89	36
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	2000	1232.24	849.78	2.91	2588.58	259.56	4933.08	246
Potas [mg]	10%	4700	715.86	552.28	68.08	70.06	76.14	1482.44	31
Wapń [mg]	10%	900	332.4	167.9	8.76	317.08	2.42	828.59	92
Fosfor [mg]	10%	580	440.41	293.69	8.64	11.89	5.67	760.31	131
Magnez [mg]	10%	304.5	103.41	70.28	5.29	6.04	2.16	187.19	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	1.65	0.24	0.39	0.13	5.14	80
Witamina A [µg]	25%	565	31.95	37.06	2.54	4.72	5.17	81.46	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.6	0.26	0	1.01	0.33	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	3.46	1.66	0.17	1.59	0.74	7.65	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.25	0	0.01	0.01	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.49	0.02	0.03	0.01	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.55	2.7	0.04	0.1	0.25	5.66	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	19.17	16.38	1.52	2.83	3.1	43.02	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	2.36	0	7.19	0.72	12.33	273

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	712.8	740.3	46.5	372.3	92.8	1964.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.1	3107.7	196.6	1564.4	391.8	8264.8	99
Białko [g]	10%	100	31.5	33.4	0.5	14.3	3.6	83.5	84
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	27.2	0.2	13.7	2.1	62	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	10.2	0	3.9	0.5	20.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	8.9	0	5.3	0.4	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.7	0	3.7	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	106.7	0	36.4	0	280.4	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.04	95.04	11.25	48.48	14.65	276.48	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.83	25.27	10.35	4.3	0.75	55.51	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	9.46	1.53	1.51	0	16.9	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.44
Sód [mg]	10%	2000	1117.99	377.57	3.6	537.48	268.2	2304.85	115
Potas [mg]	10%	4700	646.32	1340.46	0	300.04	0	2286.83	49
Wapń [mg]	10%	900	305.2	366.43	0	19.79	0	691.43	77
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	409.98	0	92.86	0	982.34	170
Magnez [mg]	10%	304.5	91.06	89.46	0	17.36	0	197.88	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	3.15	0	0.95	0	7.53	117
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	70.33	0	39.76	0	119.92	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.43	0	1.32	0.33	3.8	37
witamina E [mg]	30%	9	2.89	3.67	0	2.54	0.49	9.61	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.29	0	0.25	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.64	0	0.15	0	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	2.62	0	2.52	0	6.37	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	32.4	0	23.85	0	62.16	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	1.04	0.01	1.49	0.74	5.76	128

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	665.9	664	107.4	448.2	110.2	1996	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2811.7	2784.5	454.3	1891.9	465.7	8408.4	99
Białko [g]	10%	100	29.5	27.2	3	12.7	7.6	80.2	81
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	26.8	1.8	10	2.1	54.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	2.9	0.5	1.7	0.5	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.9	0	1.5	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	7.8	0	3.3	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	52.5	0	0	0.5	64.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.4	82.62	19.87	77.49	15.3	302.7	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.76	11.39	13.15	6.23	2.07	58.62	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	8.29	0.23	1.5	0.32	13.15	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.48
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.58
Sód [mg]	10%	2000	2476.9	163.3	40.32	862.07	162.63	3705.24	185
Potas [mg]	10%	4700	517.71	1357.75	0	245.85	102.05	2223.38	47
Wapń [mg]	10%	900	600.58	140.02	21.6	21.54	28.35	812.1	90
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	325.03	0	41.06	70.47	726.97	125
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	106.05	0	19.78	4.59	178.11	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.19	0	1.16	0.18	7.04	109
Witamina A [μg]	25%	565	39.76	71.4	0	29.74	5.17	146.08	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.46	0	1.01	0.34	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.59	6.33	0	2.3	0.74	11.98	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.52	0	0.09	0.02	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.4	0	0.09	0.13	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	5.09	0	0.97	0.3	7.61	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	42.84	0	17.84	3.1	87.65	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.88	0.45	0.11	2.39	0.45	9.26	206

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-18

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	698.6	752.6	105	351.3	133.6	2041.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2947.4	3158.7	445.2	1480.7	559.5	8591.8	103
Białko [g]	10%	100	31.5	38	1	17.3	14.8	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	25.9	0.3	9.7	6.7	58.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.2	0.1	4.3	4	16.2	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	12.6	0	1.4	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.3	0	3.1	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	71.6	0	0	0	82.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.93	99.19	25.38	48.82	3.37	287.71	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.5	16.12	20.73	3.73	3.37	60.46	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.1	14.94	1.83	0.67	0	22.55	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	2000	1136.12	303.18	1.08	806.46	378	2624.85	131
Potas [mg]	10%	4700	590.94	1173.76	426.6	102.77	0	2294.08	49
Wapń [mg]	10%	900	324.46	113.37	6.48	12.41	0	456.73	51
Fosfor [mg]	10%	580	404.49	535.4	21.6	14.59	0	976.09	169
Magnez [mg]	10%	304.5	83.13	145.3	35.64	6.94	0	271.03	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	3.18	0.43	0.4	0	5.82	91
Witamina A [μg]	25%	565	12.04	37.93	8.1	34.2	0	92.27	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.56	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	3.22	5.66	0.22	2.11	0	11.23	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.48	0.03	0.01	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.4	0.1	0.04	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.58	16.8	0.51	0.45	0	20.35	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	22.75	4.85	20.52	0	55.36	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.84	0	2.24	1.05	6.56	146

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-19

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	711.4	631.7	82.1	444.1	95.3	1964.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2998.1	2653.4	347.6	1873.4	400	8272.7	99
Białko [g]	10%	100	31.2	36.5	1.9	24.5	5.9	100.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	21.4	0.9	11	4	56.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.4	0.2	4.3	2.4	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	9.4	0.3	1.4	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	5.6	0.1	3.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	106.4	29.3	0	0	379.5	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.07	77.79	16.72	62.01	8.77	272.37	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.83	15.43	8.62	4.55	8.77	52.22	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	9.26	0.59	0.91	0	15.52	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.48
Sód [mg]	10%	2000	951.88	437.17	36.06	2606.49	97.2	4128.81	207
Potas [mg]	10%	4700	674.33	1554.16	47.28	219.91	0	2495.7	53
Wapń [mg]	10%	900	324.96	116.57	6.19	319.51	162	929.25	104
Fosfor [mg]	10%	580	540.54	272.25	23.92	23.77	0	860.49	148
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	85.38	2.4	10.09	0	192.48	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	2.69	0.33	0.52	0	7.73	120
Witamina A [μg]	25%	565	9.28	51.7	19.15	13.95	0	94.09	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	2.79	4	0.14	2.04	0	9	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.27	0.01	0.04	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.27	0.05	0.04	0	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	6.39	0.1	0.6	0	8.17	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	31.02	0.93	8.36	0	45.89	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.64	1.21	0.1	7.24	0.27	10.32	229



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1990.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8379.7	100
Białko [g]	10%	100	91.1	91
Tłuszcz [g]	10%	66	57.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.34	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.82	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.64	52
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	59
Sód [mg]	10%	2000	3638.41	182
Potas [mg]	10%	4700	2096.85	45
Wapń [mg]	10%	900	683.79	76
Fosfor [mg]	10%	580	746.03	129
Magnez [mg]	10%	304.5	184.5	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.23	97
Witamina A [μg]	25%	565	112.9	20
Witamina D [μg]	10%	10	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	9.65	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.82	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.45	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.09	202