

## Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 10-16.02.2025 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-02-10
<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 o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (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:</b> 54%, <b>białka:</b> 19%, <b>tłuszczów:</b> 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-02-10				
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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</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# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451,</li> </ol>

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, białnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzát białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>pietruska, <b>seler</b>], Fasola 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></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, białnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzát białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>białnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzát białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
---	--	--	--	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-02-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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</b></p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. 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>12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2025-02-12**

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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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 kwaszony, sałata (5) 100.00g 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. <b>Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%</b>, <b>Jaja kurze całe 26%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%</p> <p>4. P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Mandarynki 50.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (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: ogórek, sałata (2) 100.00g 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 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>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. 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, 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, 2025-02-13**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka</p>

<p><b>tluszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. 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>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>6. P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>jogurtowych]</p> <p>2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 80.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w kiełbasa 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><b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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 zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2025-02-14</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki:	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. <b>P# jogurt z nasionami 100.00g</b> składniki: p# Jogurt	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda	1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>

<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>Rw dorsz pieczony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li># kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</li> </ol>	<p>naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></p>	<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy i twarogu z marchewką 80.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, <b>Ser twarogowy chudy 25%</b>, Marchew 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<p>graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <ol style="list-style-type: none"> <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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>
---	--	--	---	---

Dzień: 6 - Sobota, 2025-02-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>				
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2025-02-16</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w</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# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g 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 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</p>	<p>1. <b>P#d koktajl z pomarańczą 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%</b>, Pomarańcza 28%, Banan 17%</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>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>azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	
--	--	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	502.4	644	145.2	557.5	133.1	1982.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2706.9	606.3	2341.5	558.3	8329.8	99
Białko [g]	10%	100	28.3	36.7	7	22.3	6.9	101.5	101
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	21.9	8.5	17.7	5.1	64.3	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.6	5.4	2.2	3	1.2	14.6	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.4	1.6	2	0.6	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	3.7	3.4	4.6	1.3	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	0	0	0	22.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	77.69	77.64	10.67	83	15.87	264.88	102
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.1	11.96	4.9	3.46	1.75	28.19	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	5.55	1.07	11.8	2.37	31.07	104
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.33
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.32
Sód [mg]	10%	2000	909.33	624.87	53.48	1221.63	348.12	3157.44	157
Potas [mg]	10%	4700	570.9	752.4	125.25	510.4	210.33	2169.3	46
Wapń [mg]	10%	900	123.4	55.05	100.57	58.25	10.8	348.08	38
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	150.69	151.38	285.57	60.48	1072.44	184
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	63.26	66.48	102.78	21.06	357.53	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	2.08	1.47	3.77	0.86	12.11	190
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	22.94	0	11.34	10.35	58.28	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.01	0.33	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	3	2.71	2.88	2.69	1.18	12.48	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.14	0.11	0.33	0.08	1.04	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.15	0.04	0.16	0.03	0.83	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	3.88	0.58	5.56	1.52	17.53	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.75	0	6.8	6.2	31.96	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.73	0.14	3.39	0.96	7.89	176

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	520.1	647.8	154.1	584.5	95.3	2001.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.7	2733.2	648.1	2454.9	400	8422	100
Białko [g]	10%	100	21.4	43.8	7.5	34.1	5.9	113	113
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	10.7	4.7	19.3	4	54.8	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	3.7	0.4	6.9	2.4	17.9	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	2.7	2.3	1.9	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	1.6	1.4	4.6	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	113.5	0.3	0	0	114.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	77.7	100.65	21.21	73.64	8.77	281.98	108
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.69	14.32	1.25	6.59	8.77	36.64	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.22	13.47	1.89	10.17	0	35.75	119
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.03
Sód [mg]	10%	2000	1155.75	500.39	162.11	1362.78	97.2	3278.25	164
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1555.21	99.66	465.43	0	2629.56	56
Wapń [mg]	10%	900	75.57	158.81	28.19	50.23	162	474.82	53
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	477.23	89.4	269.11	0	1140.24	195
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	103.05	20.79	94.15	0	318.83	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.78	0.82	3.7	0	11.98	187
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	120.56	5.71	58.87	0	242.34	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.93	0	1.01	0	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.67	1.08	3.55	0	10.81	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.35	0.06	0.31	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.59	0.1	0.17	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	14.96	1.09	5.86	0	28.03	244
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	72.33	3.42	35.32	0	145.4	215
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.38	0.45	3.78	0.27	8.19	182

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	702.1	645.1	83.8	480.3	104.5	2016.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2954.4	2694	352.5	2019.3	438.9	8459.2	100
Białko [g]	10%	100	27.6	22.2	4.2	24.7	4.5	83.5	84
Tłuszcz [g]	10%	56	18.1	36	2.7	13.9	3.6	74.5	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	5.8	1.6	4.7	0.8	18	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.3	17.6	0	1.9	0.5	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.4	7.7	0	4.5	1.3	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.8	147.2	0	0	0	264	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.06	60.77	10.89	68.77	14.42	268.93	104
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.05	21.68	9.99	1.73	0.92	48.39	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.06	5.83	0.85	9.49	2.05	32.3	108
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.26
Sód [mg]	10%	2000	1123.84	406.37	65.25	2459.88	237.95	4293.3	214
Potas [mg]	10%	4700	1006.74	541.97	85.05	406.93	134.19	2174.89	47
Wapń [mg]	10%	900	363.72	109.35	121.5	353.8	8.36	956.74	106
Fosfor [mg]	10%	580	669.28	398.99	8.1	265.51	54.81	1396.7	240
Magnez [mg]	10%	304.5	191.34	139.94	7.65	92.8	18.89	450.64	148
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.48	3.95	0.13	3.52	0.72	13.83	216
Witamina A [μg]	25%	565	34.5	106.35	11.55	7.87	5.17	165.46	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.54	0.8	0	1.01	0.33	3.69	36
witamina E [mg]	30%	9	4.16	5.81	0.06	2.6	0.93	13.58	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.37	0.04	0.31	0.07	1.38	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.38	0	0.14	0.02	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.54	3.77	0.08	5.26	1.27	17.93	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	20.7	15.49	6.93	4.72	3.1	50.96	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	1.12	0.18	6.83	0.66	10.73	239

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-02-13

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	723.3	686.6	147.1	384	90.1	2031.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	2895.3	619.1	1612	379.5	8549.5	101
Białko [g]	10%	100	32.8	40.5	6.4	14.2	3.7	97.8	98
Tłuszcz [g]	10%	56	19.5	15.2	4.2	12.8	2.3	54.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	5	2.4	3.5	0.5	17.3	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	2.1	0	2.2	0.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6	1.2	0	4.3	1.3	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	7.1	0	32.9	0	177.3	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	110.42	100.56	21.73	57	14.38	304.12	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.2	20.61	17.68	4.97	0.37	57.85	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	7.57	1.89	8.44	1.72	32.38	107
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.78
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.07
Sód [mg]	10%	2000	1024.89	304.3	99	769.85	246.6	2444.64	121
Potas [mg]	10%	4700	970.14	878.94	106.2	669.35	58.05	2682.68	57
Wapń [mg]	10%	900	334.9	211.13	172.8	47.95	5.94	772.73	85
Fosfor [mg]	10%	580	707.27	208.36	13.5	236.2	49.14	1214.48	209
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	55.18	7.2	81.35	16.73	333.16	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	1.69	0.27	3.17	0.59	11.95	186
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	41.77	3.97	70.67	0	131.65	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.01	0	1.17	0.33	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	3.76	1.71	0.27	3.73	0.67	10.16	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.16	0.01	0.27	0.05	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.32	0.03	0.2	0.01	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	1.53	0.07	5.16	1.01	14.15	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	25.06	2.38	42.02	0	78.61	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.84	0.27	2.13	0.68	6.11	137

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-02-14

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	779.5	603.9	145.2	373.4	107.6	2009.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.2	2536.2	606.3	1568.8	453.4	8444	100
Białko [g]	10%	100	40.1	29.1	7	14.5	7.7	98.5	99
Tłuszcz [g]	10%	56	21.7	22.4	8.5	11.5	2.2	66.5	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.8	2.1	2.2	1.7	0.5	14.4	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.7	1.6	4.4	0.6	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	6.3	3.4	5.5	1.3	22.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	0.3	0.5	26.3	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.39	73.88	10.67	56.53	15.03	268.52	104
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.1	9.46	4.9	3.64	1.69	34.81	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	4.91	1.07	7.41	2.05	28.56	96
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.64
Sód [mg]	10%	2000	2735.79	112.16	53.48	476.43	141.03	3518.91	177
Potas [mg]	10%	4700	909.84	523.26	125.25	436.22	160.1	2154.7	45
Wapń [mg]	10%	900	622.27	106.19	100.57	61.64	34.29	924.98	103
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	117.91	151.38	230.23	119.61	1257.57	217
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	34.6	66.48	69.04	21.33	361	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	1.62	1.47	2.81	0.78	12.13	189
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	0	13.88	5.17	130.6	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0.34	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	4.17	5.6	2.88	3.65	0.93	17.24	191
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.2	0.11	0.24	0.07	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.15	0.04	0.2	0.15	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	2.14	0.58	4	1.32	14.65	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	8.32	3.1	78.36	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.31	0.14	1.32	0.39	8.79	195

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-02-15

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	709.1	642.9	81	414.6	95.3	1943.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	2701.8	340.1	1744.3	400	8173.1	97
Białko [g]	10%	100	32.8	45.7	4.7	19.9	5.9	109.2	110
Tłuszcz [g]	10%	56	16.4	21	2.8	10.8	4	55.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	3.6	1.6	3.4	2.4	15.8	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	6.3	0	1.9	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.1	7.9	0.1	4.4	0	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.1	0	0	0	91	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.31	72.16	9.53	63.58	8.77	268.38	104
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.87	10.84	8.37	4.9	8.77	48.76	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	9.02	1.08	8.61	0	32.17	108
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.25
Sód [mg]	10%	2000	1043.01	223.59	72	958.38	97.2	2394.19	120
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1281.05	253.8	422.72	0	2872.34	60
Wapń [mg]	10%	900	354.16	117.5	116.1	43.19	162	792.96	88
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	570.19	18.9	237.25	0	1458.63	251
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	145.08	7.2	82.9	0	399.95	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.37	0.45	3.12	0	11.54	181
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	91.64	17.25	57	0	183.33	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.69	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	4.09	7.14	0.85	3.34	0	15.42	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.42	0.05	0.27	0	1.32	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.51	0.03	0.14	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	16.73	0.85	5.16	0	30.46	265
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	54.98	10.35	34.19	0	110	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.62	0.2	2.66	0.27	5.98	132

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-02-16

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	721	657.4	74.7	437.3	95.3	1985.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	2767.6	315.6	1849	400	8366	100
Białko [g]	10%	100	32.6	38.9	3.1	20.1	5.9	100.7	101
Tłuszcz [g]	10%	56	19.3	18.2	1.2	7.4	4	50.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	3.1	0.7	1.7	2.4	13.8	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	7.4	0.2	1.5	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6	4.6	0	3.1	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	105.7	3.7	0.5	0	237.1	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	110.75	88.13	13.27	72.95	8.77	293.89	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.95	16.27	11.33	5.73	8.77	56.07	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	7.34	1.09	0.91	0	22.69	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.07
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	504.86	35.1	1062.36	97.2	2724.88	136
Potas [mg]	10%	4700	945.58	908.57	263.25	245.83	0	2363.25	50
Wapń [mg]	10%	900	342.53	113.42	103.72	42.76	162	764.45	86
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	184.03	85.87	88.57	0	1058.98	183
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	54.26	20.92	12.52	0	259.6	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.08	0.31	0.58	0	9.26	145
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	39.92	17.62	13.95	0	85.82	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.51	0.13	2.05	0	9.02	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.16	0.05	0.05	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.2	0.15	0.16	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.35	0.24	0.65	0	11.3	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.95	10.57	8.36	0	51.49	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.4	0.09	2.95	0.27	6.81	151



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1995.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8391.9	100
Białko [g]	10%	100	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	56	60	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	278.67	108
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	44.39	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.7	102
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3115.94	156
Potas [mg]	10%	4700	2435.24	52
Wapń [mg]	10%	900	719.25	80
Fosfor [mg]	10%	580	1228.43	211
Magnez [mg]	10%	304.5	354.39	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.83	185
Witamina A [µg]	25%	565	142.5	25
Witamina D [µg]	10%	10	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	12.67	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.15	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	78.11	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.78	173