

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 24-30.03.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-03-24
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-24				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa gołąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Rw naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li><b>P#o farsz - twarogowy 100.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 60%</b>, P#</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z</li> </ol>

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>4. <b>Rw sałatka z tuńczykiem 130.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 46% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 23%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 23%</b>, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
--	---	--	--	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-25**

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 siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól,</p>	<p>1. <b>P# zupa krem wielowarzywny 345.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemiaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. <b>#groszek ptysiowy 5.00g</b> [składniki: <b>jaja</b>, <b>mąka pszenna</b>,</p>	<p>1. <b>P#d budyń 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. <b>P#o udko kurczaka pieczone w ziołach 130.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
<b>Dzień: 3 - Środa, 2025-03-26</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b></p>	<p>1. <b>P# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p#</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny</p>

<p><b> tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>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%), 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 kwaszony 30.00g</p> <p>4. 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>
--	---	---	--	---

## Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tluszczu 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 słoju <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</b>, <b>mleko</b>, <b>nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser mozzarella light 30.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> <li>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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>P#o gulasz węgierski (z indykiem) 200.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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 słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#w kielbasa żywiecka smaczna wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</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>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-28</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><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]</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 43%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 39%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

<p>lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>7. <b>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>7. <b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>			
---	--	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-29**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, nasiona <b>sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g</b> składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b># domowy pasztet drobiowy</b></p>	<p>1. P# zupa szpinakowa zabieleną z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, <b>Ser Mozzarella Galbani 14%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. <b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser rycki edam light 30.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. <b>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g</b> [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p><b>z warzywami 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. 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>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	---	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-30**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R# fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>R# ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>R# bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. <b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>		<p>hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-24

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	748.6	591.8	41.5	508.8	97.9	1988.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.2	2481.3	175.4	2143.3	413	8366.4	99
Białko [g]	10%	100	35.2	26.4	0.3	21.2	3.7	87.1	86
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	26.2	0.3	15	2.3	64.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	6.7	0	2.5	0.5	18.1	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.1	0	2.4	0.5	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5	0	3.3	1.1	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.7	0	76.1	0	175.2	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.38	63.38	10.08	72.42	15.79	269.06	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.42	15.42	9.72	5.6	1.8	46.98	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	2.12	1.71	0.54	0.54	9.65	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.47
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.11
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.42
Sód [mg]	10%	2000	2741.95	202.85	0	955.95	269.01	4169.77	208
Potas [mg]	10%	4700	585.75	345.49	0	102.52	68.85	1102.61	22
Wapń [mg]	10%	900	596.17	151	0	25.25	3.51	775.93	86
Fosfor [mg]	10%	580	405.59	299.5	0	56.36	8.36	769.83	133
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	30.05	0	8.87	2.97	128.18	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	1.79	0	0.9	0.16	5.55	87
Witamina A [μg]	25%	565	9.28	53.14	0	4.95	32.4	99.78	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.5	0	1.37	0.33	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	2.46	3.42	0	1.7	1.09	8.69	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.22	0	0.02	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.51	0	0.14	0.03	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	1.79	0	0.11	0.4	3.34	30
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	4.34	0	2.97	19.43	32.33	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.61	0.56	0	2.65	0.74	10.42	231

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.5	687.3	125.9	453.8	149.8	2051.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2681	2877.6	531.1	1914.8	625	8629.7	102
Białko [g]	10%	100	28.4	39.8	7.5	19.9	10.8	106.6	107
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	31.4	3.4	10.4	9.4	66.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	5.8	2.1	2.5	6.4	21.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	14.4	0.7	3	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	8	0	4	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	122.8	10.2	30.3	0	174.7	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.39	65.52	16.28	70.64	5.4	263.24	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22	12.18	15.3	5.1	5.4	59.99	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.49	8.43	0	1.5	0	12.42	41
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.89
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	45.81
Sód [mg]	10%	2000	1288.63	242.69	99.57	767.9	54	2452.81	122
Potas [mg]	10%	4700	527.88	1933.42	288.47	333.44	0	3083.23	65
Wapń [mg]	10%	900	302.14	186.25	245.48	26.09	0	759.98	85
Fosfor [mg]	10%	580	289.85	348.9	198.4	99.41	0	936.58	161
Magnez [mg]	10%	304.5	48.76	97.77	24.54	20.07	0	191.15	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	3.08	0.2	1.24	0	6.23	98
Witamina A [μg]	25%	565	7.04	96.46	1.7	44.29	0	149.51	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.05	0.02	1.62	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	9	2.02	6.25	0.07	2.69	0	11.05	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.33	0.06	0.06	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.5	0.32	0.12	0	1.39	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.97	7.19	0.19	3.47	0	11.84	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.22	57.87	1.02	26.57	0	89.7	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	0.67	0.27	2.13	0.15	6.13	137

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	721	61.5	427.4	145.1	2076.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.5	3020.5	260.5	1794.4	608.1	8724.3	103
Białko [g]	10%	100	34.1	30.8	0.9	13.2	6.1	85.3	85
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	33	0.3	17.5	7	74.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	10	0	2.1	2.3	21.5	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12	0	6.3	0.4	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	5.7	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.2	0	0.3	0	86.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.81	77.67	14.31	54.43	14.3	271.54	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.28	16.22	14.13	4.31	0.48	50.44	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	5.13	1.26	0.7	0.13	12.49	41
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.25
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.08
Sód [mg]	10%	2000	2687.59	288.63	0	600.37	609.21	4185.81	208
Potas [mg]	10%	4700	548.04	492.47	0	128.58	26.73	1195.83	26
Wapń [mg]	10%	900	583.93	62.95	0	28.92	4.85	680.67	76
Fosfor [mg]	10%	580	342.95	127.31	0	51.67	7.29	529.23	91
Magnez [mg]	10%	304.5	80.53	32.68	0	7.55	11.61	132.38	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	1.74	0	0.5	0.1	4.06	64
Witamina A [μg]	25%	565	37.05	31.47	0	8.1	3.82	80.45	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.63	0	1.01	0.33	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	2.76	4.13	0	3.56	0.49	10.94	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.1	0	0.03	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.17	0	0.11	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	2.58	0	0.34	0.05	5.64	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.23	6.15	0	4.85	0.53	33.78	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.46	0.8	0	1.66	1.69	10.46	232

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.7	596.4	89.2	510.2	95.3	1981	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.5	2500.9	376.7	2149.8	400	8337.9	99
Białko [g]	10%	100	31.6	33.4	0.7	16.7	5.9	88.4	89
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	21.7	0.7	13.2	4	55	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.3	0	3	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	9.7	0	2.1	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.3	0.1	3.3	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	54.3	0	84.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.59	73.38	21.78	82.94	8.77	295.47	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.29	20.14	17.46	5.68	8.77	67.34	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.14	13.45	3.6	3.98	0	25.18	84
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.4
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.26
Sód [mg]	10%	2000	1221.13	402.79	3.6	1009.61	97.2	2734.34	136
Potas [mg]	10%	4700	595.74	994.25	241.2	528.44	0	2359.63	50
Wapń [mg]	10%	900	285.67	87.64	7.2	49.46	162	591.98	66
Fosfor [mg]	10%	580	406.67	126.5	16.2	104.64	0	654.02	113
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	53.7	5.4	34.08	0	179.47	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.47	3.63	0.54	1.54	0	8.19	128
Witamina A [μg]	25%	565	8.69	61.28	13.8	21.65	0	105.44	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.27	0	2.77	28
witamina E [mg]	30%	9	2.66	4.33	0.68	1.95	0	9.63	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.12	0.05	0.09	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.19	0.04	0.16	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.7	0.28	1.33	0	6.53	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.21	36.77	8.27	12.36	0	62.63	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	1.11	0.01	2.8	0.27	6.83	151

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	666.6	653.8	46.5	480.4	108.8	1956.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2814.5	2744	196.6	2026.2	460	8241.5	97
Białko [g]	10%	100	29.4	32.8	0.5	22.4	7.6	92.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14	23.6	0.2	12.3	2	52.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	7.5	0	1.9	0.4	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.5	0	4.7	0.5	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.2	0	4.8	1	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	79.5	0	0.5	0.5	91.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.97	82.94	11.25	70.25	14.98	286.4	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.19	12.94	10.35	5.2	1.72	56.42	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.52	10.95	1.53	0.72	0.13	15.85	52
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.79
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.79
Sód [mg]	10%	2000	1019.71	249.82	3.6	750.27	160.74	2184.15	109
Potas [mg]	10%	4700	540.66	1489.88	0	209.9	59.67	2300.11	49
Wapń [mg]	10%	900	290.35	103.97	0	43.79	29.97	468.09	52
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	269.89	0	88.41	71.01	716.47	124
Magnez [mg]	10%	304.5	46.06	86.21	0	11.7	4.59	148.57	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	3.19	0	0.59	0.1	5.25	82
Witamina A [μg]	25%	565	39.45	97.11	0	9.55	1.79	147.92	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.02	0.34	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	2.75	3.34	0	3	0.52	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.32	0	0.04	0.01	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.35	0	0.17	0.13	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.99	0	0.57	0.09	7.08	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	58.27	0	5.73	1.07	88.75	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.69	0.01	2.08	0.44	5.46	122

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	702	648.4	105	425.4	133.6	2014.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2960.9	2714.7	445.2	1794.4	559.5	8475	100
Białko [g]	10%	100	31.2	39.9	1	20.8	14.8	108	108
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	29.7	0.3	10.4	6.7	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	13.1	0.1	4	4	26.7	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	8.8	0	1.4	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.6	0	3.2	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	104	0	0	0	149	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.39	59.15	25.38	62.41	3.37	260.71	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.03	6.87	20.73	4.21	3.37	50.23	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.39	7.87	1.83	0.86	0	15.96	53
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.48
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.39
Sód [mg]	10%	2000	1099.17	413.53	1.08	2496.75	378	4388.55	220
Potas [mg]	10%	4700	646.53	1056.05	426.6	145.16	0	2274.35	48
Wapń [mg]	10%	900	291.51	109.18	6.48	313.46	0	720.65	80
Fosfor [mg]	10%	580	408.72	356.33	21.6	14.05	0	800.72	137
Magnez [mg]	10%	304.5	88.42	82.12	35.64	6.94	0	213.12	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	2.97	0.43	0.48	0	5.99	95
Witamina A [μg]	25%	565	8.27	162.85	8.1	37.57	0	216.8	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.5	0	1.01	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.47	0.22	2.33	0	8.44	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0.03	0.02	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.33	0.1	0.04	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	13.56	0.51	0.66	0	18.98	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.96	29.43	4.85	22.54	0	61.8	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.05	1.14	0	6.93	1.05	10.97	244

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	693	153.5	383.9	95.3	2081.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2903.6	645.8	1616.1	400	8747.8	105
Białko [g]	10%	100	33.4	39.7	2.8	20.9	5.9	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	30.2	5.3	12.1	4	74.3	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	6.7	3.1	3.1	2.4	23.4	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	11.3	1.5	1.4	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6	0.2	3.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	38.9	38.9	0	0	403.1	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.75	69.53	23.82	48.07	8.77	256.95	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	11.75	8.74	3.51	8.77	47.66	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.19	7.94	0.45	0.91	0	13.5	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	32.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.22
Sód [mg]	10%	2000	971.46	181.15	34.86	1203.12	97.2	2487.79	125
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1166.03	36.69	105.16	0	2022.6	43
Wapń [mg]	10%	900	328.03	158.57	17.04	13.87	162	679.52	76
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	270.62	34.39	14.05	0	901.8	155
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	78.31	3.49	6.85	0	185.71	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	3.2	0.4	0.5	0	8.49	133
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	40.25	54.14	35.32	0	333.29	59
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.68	0.14	1.01	0	4.41	44
witamina E [mg]	30%	9	3.21	4.29	0.2	2.16	0	9.88	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.26	0.02	0.02	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.34	0.04	0.05	0	1.31	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	5.62	0.18	0.46	0	7.52	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	24.15	0.03	21.19	0	50.95	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.5	0.09	3.34	0.27	6.21	138



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2021.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8503.2	101
Białko [g]	10%	100	95.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	64.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	271.91	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	54.15	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.01	50
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3229.03	161
Potas [mg]	10%	4700	2048.34	43
Wapń [mg]	10%	900	668.12	74
Fosfor [mg]	10%	580	758.38	131
Magnez [mg]	10%	304.5	168.37	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.25	98
Witamina A [µg]	25%	565	161.88	29
Witamina D [µg]	10%	10	3.36	33
witamina E [mg]	30%	9	9.75	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.7	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.99	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.07	179